

Lise Bourbeau

ASCULTĂ-ȚI CORPUL,

prietenul tău
cel mai bun
de pe pământ!

**BEST
SELLER**

Editura Ascendent
Colecția Atu

Lise Bourbeau

ASCULTĂ-ȚI CORPUL,

**prietenul tău
cel mai bun
de pe pământ!**

Editura Ascendent

© Lise Bourbeau 1987
Tous droits réservés

Editor: Clara Toma

Coperta si tehnoredactare: Magda Căpraru

BOURBEAU, LISE

**Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun de
pe pământ!** / Lise Bourbeau ; trad.: Doina Anghel ; ed.:

Clara Toma. - București : Ascendent, 2008

ISBN 978-973-1859-12-5

I. Anghel, Doina (trad.)

II. Toma, Clara (ed.)

159.9.016.1

159.923.2

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a
textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al
Editurii Ascendent.

Copyright©2008 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro

E-mail: office@edituraascendent.ro

MULȚUMIRI

Le mulțumesc din tot sufletul celor au avut încredere în mine și m-au încurajat pentru a scrie această carte.

Le mulțumesc în mod special tuturor celor care m-au ajutat în redactarea cărții : Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte, Lise Fauteux et Édith Paul. Precum și cititorilor acestei cărți, care o vor folosi pentru a răspândi iubirea peste tot în lume.

Dedic această carte în mod special părinților mei, fraților mei și surorilor mele care m-au învățat primii ce înseamnă dragostea, acceptându-mă așa cum sunt.

CUPRINS

Prefață	7
---------------	---

Prima parte

PRINCIPALELE LEGI ALE VIEȚII	9
---	----------

CAPITOLUL 1	
PRINCIPALUL ȚEL AL FIINȚEI UMANE	11
CAPITOLUL 2	
CONȘTIENT, SUBCONȘTIENT,	
SUPRACONȘTIENT	19
CAPITOLUL 3	27
ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE	27
CAPITOLUL 4	34
IUBIRE ȘI POSESIE	34
CAPITOLUL 5	45
LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI	45
CAPITOLUL 6	50
TĂIEREA CORDOANELOR- IERTAREA	50
CAPITOLUL 7	59
CREDINȚA - RUGĂCIUNEA	59
CAPITOLUL 8	67
ENERGIA	67

Partea a doua

ASCULTAREA CORPULUI FIZIC	75
--	-----------

CAPITOLUL 9	77
BOLI- ACCIDENTE	77
CAPITOLUL 10	85
ÎȚI HRĂNEȘTI CORPUL FIZIC DUPĂ CUM ÎȚI	
TRĂIEȘTI VIAȚA	85
CAPITOLUL 11	94
PROBLEMELE LEGATE DE GREUTATE	94
CAPITOLUL 12	100
SEXUALITATEA	100

CAPITOLUL 13.....	107
NEVOILE CORPULUI FIZIC	107
Partea a treia	
ASCULTAREA CORPULUI MENTAL	115
CAPITOLUL 14.....	117
BINELE- RĂUL.....	117
CAPITOLUL 15.....	127
ORGOLIUL.....	127
CAPITOLUL 16.....	134
FALȘII STĂPÂNI	134
CAPITOLUL 17.....	144
NEVOILE CORPULUI MENTAL	144
Partea a patra	
ASCULTAREA CORPULUI EMOȚIONAL.....	149
CAPITOLUL 18.....	151
EXPRIMAREA EMOȚIILOR	151
CAPITOLUL 19.....	160
FRICILE – CULPABILITATEA	160
CAPITOLUL 20.....	169
NEVOILE CORPULUI EMOȚIONAL	169
Partea a cincea	
SPIRITUALITATEA.....	176
CAPITOLUL 21	178
SPIRITUALITATEA- MEDITAȚIA.....	178
CONCLUZIE.....	185

Prefață

Cartea pe care o ții în mâinile tale a fost scrisă special pentru tine. În mod inconștient ai întreprins un gest care va schimba calitatea vieții tale.

Oricare ar fi motivul pentru care ai deschis cartea, poți fi sigur că, pe parcursul acestor pagini vei deveni o prietenă pentru tine. Și vei fi mereu alături de tine, din moment ce m-ai ales să îți fiu alături.

Mi-am permis să te tutuiesc, pentru a fi mai apropiată de tine. Și, fiind prietena ta, dorința mea cea mai mare este aceea de a te ajuta. Voi încerca să găsesc răspunsuri la întrebările tale, să te însoțesc pentru a te face să descoperi toată bogăția care există în tine. Dar nu pot întreprinde nimic fără participarea ta. Dacă vrei să citești cartea doar pentru a-ți îmbogăți apoi biblioteca, înseamnă că renunți la a te ajuta tu însuși. Trebuie să iei acum o hotărâre.

Metoda mea este simplă. Este suficient să citești cu atenție fiecare capitol și să aplici în viața ta, atunci când ai nevoie, lucrurile pe care le-ai învățat.

După fiecare capitol vei avea de făcut câteva exerciții. Dacă vei urma instrucțiunile, așa cum sunt ele prezentate, vei face multe lucruri pentru tine însuși.

Conținutul acestei cărți este rezultatul cercetărilor, al studiilor și al observațiilor personale efectuate în ultimii nouăsprezece ani. Eu însămi am experimentat toate noțiunile menționate în această carte. Fericirea pe care am trăit-o a fost atât de mare încât m-a convins să predau despre legile importante ale vieții, pentru a scrie apoi o carte despre acest subiect.

Până în prezent, mii de persoane și-au schimbat viața, învățând să se descopere și simt tot mai mult această pace interioară pe care adeseori o credem inaccesibilă.

Îți doresc să ai o călătorie frumoasă în interiorul propriei tale ființe. Acordă-ți timpul de care ai nevoie, nu sări peste etape și vei avea, la rândul tău numeroase descoperiri.

Cu drag,
Lise Bourbeau
(februarie 1987)

Prima parte

**PRINCIPALELE
LEGI ALE VIETŢII**

PRINCIPALUL ȚEL AL FIINȚEI UMANE

Ai meditat vreodată asupra rostului tău pe pământ ? Te-ai gândit care este scopul tău, de ființă umană ? Cât de mulți oameni ignoră acest lucru !

Cu toate acestea, răspunsul este simplu. Cu toții avem același scop: acela de a evolua.

Tot ceea ce reprezintă viața trebuie să crească. Uită-te puțin în jurul tău. Atunci când un copac sau o floare încetează să mai crească, moare. Este la fel și în cazul ființelor umane. Orice ființă umană crește și evoluează. A crește, în cazul oamenilor înseamnă a *crește în interior*. Sufletul este cel care crește pe tot parcursul vieții tale, nu corpul fizic.

Dar cum reușim să creștem ? **Iisus** ne-a învățat acest lucru și ni l-a transmis foarte simplu, afirmând că cele două mari adevăruri ale ființei umane sunt *a iubi* și *a avea credință*. Nu pare să fie nimic complicat în esență, dar atâta timp cât ființa umană se va limita în a-și crea probleme de tot felul, cele două legi vor rămâne în continuare neînțelese. Se spune că atunci când ființa umană va fi învățat să se iubească pe sine și să-i iubească pe ceilalți într-un mod total, va ajunge să stăpânească materia și atunci existența sa pe pământ nu va mai fi necesară. Putem considera pământul ca pe o entitate de sine stătătoare, ca un suflet, o persoană. Și pământul are ca responsabilitate propria sa evoluție.

Fiecare ființă umană poate fi considerată o celulă a pământului și, la fel ca și corpul uman, are milioane de celule. Dacă fiecare dintre aceste celule este sănătoasă, corpul tău întreg va fi sănătos și vei trăi în armonie cu el. La fel se întâmplă și în cazul pământului. Fiecare ființă umană are funcția de a se purifica, de a-și menține starea de sănătate fizică, mentală și emoțională. Astfel, armonia va domni peste tot și pământul va deveni un loc prosper.

Tu ești pe pământ pentru a veghea la propria ta evoluție și nu la evoluția celorlalți. Este inutil să îți folosești energia pentru a-i judeca, a-i conduce sau a-i influența pe ceilalți. Ești pe pământ numai pentru tine. Pe parcursul cărții vei găsi indicații, mijloace, instrumente care te vor ajuta să devii stăpânul vieții tale.

Pe măsură ce îți vei dezvolta credința și dragostea din tine, vei răspândi o energie atât de puternică încât reacțiile tale față de mediul din jurul tău și reacțiile mediului față de tine se vor transforma în totalitate.

Lumea sau societatea este la fel de puternică precum cel mai slab individ al său, asemenea unui lanț care este la fel de puternic ca și veriga lui cea mai slabă.

Multă lume afirmă că se poate observa o evoluție importantă pe pământ și că, pământul, în ansamblul lui evoluează. Cu toate acestea este de ajuns să privim în jurul nostru și să constatăm contrariul: farmaciile, spitalele, închisorile, azilurile sunt tot mai numeroase, oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi. Au probleme de sănătate grave, mass-media dezvăluie în fiecare zi atrocități... Acesta este oare semnul unei evoluții? Pe bună dreptate, ființa umană este nemulțumită. Și această insatisfacție o trăiești probabil și tu în prezent. Fără îndoială acesta este motivul pentru care citești această carte. Știi că există un gol în tine pe care încerci mereu să îl umpli. Dar oare cauți în locul potrivit? Nu este vorba să privești în jurul tău, ci mai degrabă în tine. Adevăratul tău prieten este în tine. Este divin. Este Dumnezeuul tău interior care există doar pentru tine, pentru a te îndruma, pentru a te ajuta. Sper că până la sfârșitul cărții îl vei descoperi cu adevărat și îi vei simți prezența prin tot ceea ce faci. Și atunci vei ști că, prin puterea lui eternă, vei putea îndeplini tot ce vrei în viața ta.

Dar, cu siguranță te întrebi: „Cum poate fi în același timp atât de simplu și atât de inaccesibil? Știind că ființa umană poate face orice, de ce atât de puțini oameni pot face acest lucru?”

Ai dreptate. În prezent există foarte puțini oameni pe pământ care sunt cu adevărat stăpâni pe viața lor. Dar să nu îți pierzi speranța deoarece oamenii încep să fie mai

atenți față de acest lucru. Îți pun tot mai multe întrebări și vor să meargă mai departe, deoarece acum sunt convinși că mai există și altceva. Este era spiritualității. Cu toate acestea, nu este ușor pentru ființa umană să ajungă în profunzime.

Pe de o parte, orgoliul ei este foarte mare și, pe de altă parte, îi este frică, frică de a descoperi un monstru în interiorul propriei sale ființe!

De unde provine această frică? Poate din educația primită sau din altă parte, poate chiar dintr-o viață anterioară.

Dar acest lucru nu contează. Lasă trecutul în urmă. Trecutul este clasat; nu îl mai putem schimba. Cel mai prețios moment din lume este momentul pe care îl trăiești în prezent. Iar viitorul nu depinde decât de tine, de ceea ce gândești acum. Dacă te afli la început în ceea ce privește dezvoltarea ta personală, aș vrea să te previn că vei experimenta o transformare tulburătoare. Este posibil să trăiești senzația că se cutremură fundamentul ființei tale, că totul se va dărâma. Dar nu te neliniști. Nu e decât o iluzie. Această dezechilibrare rămâne dovada că se întâmplă ceva în forul tău interior și că ai luat hotărârea să limpezești lucrurile.

Fie că este vorba de a fi atent la gândurile tale, de a învăța, de a merge la conferințe sau de a citi cărți, îți continui dezvoltarea personală și, astfel, te purifici.

Și pentru a te purifica mai mult, trebuie să repeți anumite acțiuni. Repetând aceste acțiuni, accentuezi și mai mult propria ta purificare.

O să dau exemplul unui pahar de apă murdar, în care verși foarte încet apă curată, apă pură. Probabil, continuând acest proces, apa se va purifica și vei obține un pahar de apă curată. Acest lucru se întâmplă în tine atunci când urmezi o creștere personală. Este posibil să îți se pară că ai și mai multe probleme, să te simți bulversat, dar nu este decât o iluzie, iar eforturile tale susținute vor fi recompensate cu generozitate.

Ființa umană crește la fel ca tot ce există pe pământ. Un copac prinde rădăcină datorită unei semințe mici,

îngropate în pământ. Această sămânță trăiește în întuneric, umiditate, frig și se trezește înconjurată de o mulțime de forme ce trăiesc sub pământ. În ciuda tuturor și în ciuda propriei ei voințe, este atrasă în mod irezistibil de soare și de lumină. Nu se îngroapă și mai mult în pământ. Ci din contră, urcă, se eliberează de crusta ei, trece prin stratul de pământ pentru a se îndrepta spre lumină. Și imediat ce atinge acea lumină, începe să crească pentru a se transforma într-un copac mare. Același lucru se întâmplă și cu ființa umană. Există încă oameni care au rămas în întuneric. Ignoră faptul că există și altceva. Nu văd. Fie că le vorbim despre lumină, fie că o văd, pentru ei aceasta nu există. Din contră, ființa umană care decide să își urmeze creșterea personală, ajunge la nivelul în care iese din pământ. Începe să întrezărească lumina. Se îndreaptă spre ea. Cu cât urcă mai mult, cu atât îi simte mai mult căldura și cu cât va urca mai mult, cu atât va fi mai încălzită și mai luminată.

Asemeni oricărei persoane care își urmează creștere personală, vei avea momente dificile. Când suntem plini de orgoliu, nu este foarte ușor să admitem că poate alții au dreptate! Prea des am vrea să îi schimbăm pe ceilalți pentru a ne acorda nouă dreptate. Este o încercare pe care o avem de trecut. Și merită să facem acest lucru! Cu cât vom stăpâni mai bine acest orgoliu, cu atât vom controla mai ușor situațiile exterioare. Acest efort te va ajuta să urci spre lumină, spre propria ta fericire. Creșterea personală se poate compara cu o rană deschisă pe corp. Pentru a ajunge la vindecare, se aplică un medicament (precum peroxidul) care de obicei provoacă o durere mai puternică decât durerea provocată de rană. Această durere există pentru a-ți vindeca rana. Se știe că, după câteva momente începe deja cicatrizarea. Același lucru se întâmplă și atunci când călătorim înăuntrul ființei noastre, când ne angajăm pe drumul creșterii interioare, al purificării, al descoperirii. Durerea este reală dar trecătoare și nu poate avea decât rezultate pozitive. Dacă simți o durere înseamnă că opui o rezistență, eziți să te abandonezi. Dacă îmi vei spune că nu

ai relațiile, dragostea și sănătatea pe care ți le-ai dori sau banii de care crezi că ai avea nevoie, îți voi răspunde astfel:

„Dacă în viața ta există atât de multe lucruri care nu merg cum vrei tu, ce ai de pierdut ?”

Prin urmare, nu mai opune rezistență și lasă-te purtat de abandonare. Spune-ți că ai doar de câștigat și încearcă să faci ceva nou. Evoluția ta va înregistra acest lucru și suferința ta va fi mai puțin dureroasă. Întotdeauna cei care opun mai multă rezistență sunt cei care suferă mai mult. Cu cât rezisti mai mult, cu atât vei suferi mai mult. Cu cât rezisti mai mult în fața a ceva, cu atât mai mult se va repeta aceea situație. Este adevărat că rezistența este mai accentuată în cazul oamenilor care au caracter mai puternic. Aceștia vor avea dublu de muncit. Dar, acum tu ești cel mai important. Urmează-ți calea, împlinește-ți micile tale victorii de zi cu zi, perseverează și treptat, vei ajunge să atragi tot ceea ce vrei în viața ta. Voi menționa des în această carte cuvântul Dumnezeu, precum și câteva fragmente din învățăturile lui Iisus, dar nu este o carte despre religie. Există o singură religie în întreaga lume : aceea a iubirii de sine și a iubirii aproapelui, a acceptării oamenilor așa cum sunt. Nu îl poți renege pe Dumnezeu, deoarece tu ești una dintre manifestările lui, la fel ca tot ceea ce există pe pământ. Pentru a ajunge să fii stăpân pe viața ta, trebuie să fii mai conștient. Nivelul conștiinței umane este atât de scăzut încât, de obicei ființa umană nu știe cu adevărat ceea ce face, spune sau gândește, face toate acestea în mod mecanic. De câte ori pe zi ți se întâmplă să îți pui întrebări înainte de a face sau de a spune ceva ? A venit momentul să devii mai conștient. Tot ceea ce percepi prin simțurile tale, tot ceea ce vezi cu ochii tăi, ce auzi cu urechile tale, nu este decât o iluzie. Realitatea este ceea ce se întâmplă în lumea invizibilă. Înainte de a deveni vizibil, totul trece prin lumea invizibilă. Nu există nimic pe pământ care să existe înainte de a fi fost imaginat, gândit sau visat. Este marea putere a ființei umane. Entitățile din planul mineral (rocile), din planul vegetal (plantele și copacii) și din planul animal nu pot crea. Singura entitate de pe pământ care poate crea este ființa umană. A atins un grad de

conștiință mai elevat decât celelalte trei regnuri: este conștiință de Dumnezeu, este conștiință de unde vine și spre ce se îndreaptă. Mai are de ajuns la cel de al cincilea nivel, cel al divinului. Când se spune că omul a fost creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, se sublimiează acest lucru. Dumnezeu a creat lumea și tot ceea ce există în cosmos. Fiind o manifestare a lui Dumnezeu și tu ești divin în interiorul tău, deci poți face ceea ce face și el. Poți să crezi tot ceea ce vrei pe această lume. De ce nu ai făcut acest lucru până acum? Deoarece nu credeai în asta. Aceasta este marea greșală a ființei umane, aceea de a nu accepta această putere. Pe măsură ce faci acte de credință și începi să realizezi lucruri extraordinare, înțelegi ce înseamnă acest lucru. Percepi de asemenea și sensul acestei credințe: **ființa umană devine ceea ce gândește.**

Gândirea este o imagine pe care o trimitem în lumea vizibilă. Creând această imagine, hrănind-o prin forța ta, îi dai viață. Gândirea se alimentează din sentimentele și din emoțiile tale. Și, la sfârșit, poți să o faci să devină vizibilă în plan fizic. Cosmosul are legile lui. Și urmând aceste etape, poți să faci să se întâmple ceea ce vrei tu. Începi prin planul mental, apoi prin cel emoțional și apoi pe cel fizic. Dar înainte de a începe, trebuie să devii conștient, deoarece 90% din timp ignori ceea ce gândești. Gândurile tale sunt atât de inconștiente încât provoci anumite lucruri pe care nu le dorești, care nu îți plac. În plus nu vei rezolva nimic acuzându-i pe alții. Ei nu au nicio vină. Singurul responsabil pentru ceea ce ți se întâmplă ești tu. Acceptând ideea că ai materializat tu însuși aceste lucruri – bune sau rele – și că ai o putere mare, oare nu este minunat să conștientizezi faptul că îți poți folosi energia pentru a atrage doar lucruri plăcute pentru tine? Ar fi într-adevăr descurajant să crezi că tot ceea ce ți se întâmplă este provocat de o cauză exterioară. Dacă ești nefericit și crezi că ceilalți sunt responsabili pentru asta, ar trebui să aștepți, să ai răbdare până când ei se răzgândesc, pentru a fi fericiți! Și dacă ești bolnav și arunci vina pe alte lucruri (ereditate, temperatură etc.) ar trebui din nou să ai răbdare și să aștepți până când tot ceea ce este în exterior se schimbă

pentru ca tu să poți să te însănătoșești. Vei aștepta mult timp așa ? Nu ar fi mai bine să îți crezi tu singur viața ? Gândește-te la asta, nu e nevoie decât de un minut pentru a vizualiza fericirea ! Corpul tău se resimte imediat. Nu e nevoie decât de un minut pentru a juca rolul „săracul de mine, nimeni nu mă iubește” și fericirea ta se volatilizează, imediat ce gândești acest lucru. Nu e nevoie decât de un minut pentru a nu mai râde, pentru a critica sau pentru a iubi. Vezi, dintr-un moment în altul, tu ești cel care poți să îți schimbi viața. Îți crezi viața în funcție de ceea ce vrei să vezi cu proprii tăi ochi exteriori, în timp ce ar trebui să încerci să privești prin ochii interiori. Caută frumusețea din spatele urâteniei, iubirea din spatele criticilor. Astfel vei face un pas pe calea învățării. A evolua înseamnă să devii o ființă spirituală. Ființa spirituală înseamnă a vedea peste tot iubirea (Dumnezeu). Oprește-te câteva minute, caută în interiorul tău și vezi care sunt gândurile pe care le ai cel mai des, pe parcursul unei zile. Ți se întâmplă des să spui ”durerea mea de cap”, ”problema mea” ? Vezi, le acorzi atât de multă atenție, consumi atât de multă energie cu aceste lucruri, încât starea de rău va persista.

Devenim ceea ce gândim !

Despre ce vorbești când ești cu prietenii tăi sau cu cei care te iubesc ? Vorbești despre problemele tale sau încerci să găsești o soluție ? Și ce faci când ai timp liber ? Îți petreci vremea urmărind emisiuni constructive la televizor sau te uiți la cele care te fac să trăiești momente de angoasă sau de invidie ? Citești articole care te ajută să îți îmbogățești conștiința sau citești doar știri negative ? **Devii tot ceea ce lași să străbată prin conștiința și inconștiința ta.**

Nu exiști pe pământ pentru a trăi în sărăcie sau în bogăție, să fii popular sau anonim, să muncești sau să fii șomer. Trăiești pe pământ pentru ”a fi”, adică pentru a-ți dezvolta individualitatea, **eul tău superior.**

Majoritatea oamenilor sunt preocupați de personalitatea lor. Personalitatea este ceea ce se vede, ceea ce se percepe din exteriorul unei persoane. Trebuie să ne desprindem de această personalitate pentru a ajunge la individualitatea noastră.

Voi descrie acum unul dintre exercițiile despre care vorbeam în prefață. Vei găsi un astfel de exercițiu, la sfârșitul fiecărui capitol. Dacă vrei cu adevărat să te ajuți, te sfătuiesc să fii foarte atent la aceste exerciții. Ia o foaie de hârtie și scrie tot ce îți aduci aminte că ai făcut în ultima săptămână :

- 1) Tot ceea ce ești conștient că ai făcut, ceea ce ai făcut pentru tine și te-a ajutat pentru a te simți bine și a simți o oarecare fericire.
- 2) Lucrurile pe care le-ai făcut pentru ceilalți, menționând dacă ai făcut acest lucru de bunăvoie sau ce anume te-a motivat să faci acest lucru.
- 3) Numește toate persoanele pe care le-ai criticat sau judecat în timpul săptămânii, cele care au făcut sau au spus ceva ce nu îți convine și ai fi vrut să spună sau să facă altceva. Poate fi vorba despre situații pe care le-ai criticat, prin vorbe sau prin gânduri.
- 4) Scrie tot ceea ce îți amintești.

Acum te sfătuiesc să spui următoarele cuvinte, de fiecare dată când ești singur cu gândurile tale, până când te vei simți pregătit pentru a citi cel de-al doilea capitol.

**SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU. EU SUNT
DIVIN. PRIN URMARE POT SĂ CREEZ CEEA CE DORESC
ȘI POT ATINGE O LINIȘTE ȘI O FORȚĂ INTERIOARĂ
PUTERNICE.**

CONȘTIENT, SUBCONȘTIENT, SUPRACONȘTIENT

După ce ai terminat capitolul 1, sunt sigură că, făcând acest prim examen de conștiință, ai descoperit anumite lucruri despre tine însuși.

Cu siguranță ai realizat, de mai multe ori, faptul că ai făcut anumite lucruri fără să fii conștient și în cursul aceleiași zile, nu ți-ai mai amintit de actele, vorbele sau gândurile tale. Cu siguranță ai făcut unele lucruri pentru alții, fără să te întrebi dacă aceste lucruri îți plac cu adevărat. Dar nu te neliniști.

În lumea întreagă, în medie, ființa umană este 90% inconștientă și 10 % conștientă de ceea ce spune, face, gândește și simte. Este surprinzător, nu ? Acest lucru înseamnă că îți folosești 90% din timp, în fiecare zi, acționând, vorbind și gândind mecanic. Vom încerca împreună să îți modificăm starea de conștiință, deoarece este foarte important să fii conștient de ceea ce gândești, de ceea ce faci, spui sau simți, pentru a crea ceea ce vrei să ai sau să fii. Partea din mentalul tău, numită "subconștient" îți afectează direct regiunea plexusului solar, situată între ombilic și inimă. Ceea ce se înregistrează în subconștient acționează asupra emoțiilor tale, care, la rândul lor influențează felul tău de a acționa. Se spune că subconștientul poate înregistra 10.000 de mesaje pe zi, în cazul unei persoane active, care trăiește într-un oraș mare. Subconștientul este ca un calculator din corpul tău. Înregistrează tot ceea ce se întâmplă în viața ta. Din momentul concepției, cu nouă luni înainte de a te naște, înregistrează tot ceea ce s-a spus, văzut sau auzit, perceput de simțurile tale.

Voi da un exemplu de ceea ce poate face subconștientul tău: când mergi spre locul tău de muncă, captează toate panourile de semnalizare, de publicitate, trecătorii, numele străzilor, culorile, sunetele... tot ceea ce

vezi și auzi. Subconștientul tău face acest lucru, deoarece gradul tău de conștiință nu este încă suficient de ridicat pentru a accepta totul. Ar fi prea mult pentru conștiința ta. Subconștientul există pentru a-ți veni în ajutor pentru a-ți păstra spiritul sănătos. Subconștientul este o parte din tine care nu raționează. Acceptă totul așa cum un calculator își acceptă datele. Este la fel și în cazul unei mașini de calcul: dacă îi comanzi să rezolve cât fac 3×4 , deși tu voiai să o întrebi cât fac 4×4 , îți va răspunde, inevitabil, 12, deoarece nu poate ghici greșelile tale. Acceptă comenzile așa cum i le dai tu. Înregistrează tot ceea ce primește și acționează în consecință. Are o mare influență asupra felului tău de a fi, de a acționa, de a gândi și de a simți. De câte ori nu ai trecut prin fața aceluiași panou ce făcea reclamă la o marcă de țigări și, fără să îți dai seama, ai adoptat-o imediat ! Te-ai lăsat hipnotizat. Subconștientul tău a captat mesajul și, imediat, a apărut pofta de a încerca o nouă marcă de țigări. Există tot felul de astfel de hipnotizări, în lume: televiziunea este una dintre cele mai mari. Oamenii nu își dau seama de tot ceea ce captează și cât de multe lucruri fac în urma mesajelor captate. De aceea este important pentru tine să fii atent la tot ceea ce lași să intre în subconștientul tău. El te poate ajuta. Nu știe ce înseamnă binele sau răul. Nu diferențiază ceea ce îți ce bine de ceea ce îți face rău. Îți dă rezultatele pentru ceea ce îi transmiți tu. Dacă întreții tot timpul frica sau ești înconjurat de oameni care nu vorbesc decât despre frici sau lucruri negative, vei reacționa la fel ca ei. Subconștientul îți va întoarce aceste lucruri. Și vei avea din nou gânduri negative. Subconștientul tău captează din nou aceste gânduri și ți le trimite înapoi... este un cerc vicios. Poți chiar să te umpli de îndoieli și de neliniști, doar având un radio deschis, în mașină sau acasă. În timp ce îți vezi de lucru, crezi că nu ești atent la ceea ce se spune la radio, dar captezi subtil totul, prin subconștient. Subconștientul tău lucrează mereu pe ultimul mesaj pe care i-l dai tu. De exemplu: să presupunem că subconștientul tău este reprezentat de un șofer de taxi și gândirea ta este pasagerul din taxi. Îi ceri șoferului să te ducă la o anumită adresă, strada Papineau, nr. 8662. El se îndreaptă spre

adresa pe care i-ai spus-o tu. Va face totul pentru a concretiza ordinul pe care i l-ai dat. Dar după câteva minute îți dai seama că s-a strecurat o eroare cu privire la adresa dată. Numele străzii este Saint Denis și nu Papineau. Șoferul schimbă ruta pentru a merge spre noua destinație. La fel ca și șoferul de taxi, subconștientul execută mesajul pe care l-a primit. Îți dau acest exemplu pentru a te face să înțelegi că, dacă îți petreci viața încercând să îți schimbi felul de a gândi, subconștientul tău va deveni confuz și nu va mai ști ce sau pe cine să asculte, la fel ca și șoferul de taxi, care, după ce a schimbat de vreo zece ori o adresă, își pierde răbdarea și spune: "Ascultați, încercați să vă lămuriți odată! Unde vreți să ajungeți?" Exact același lucru se întâmplă și cu subconștientul tău. Transmițându-i mereu același mesaj, te va face să găsești situații, întâlniri, evenimente care te vor orienta spre concretizarea dorințelor tale.

Un alt exemplu: te-ai hotărât să te muți anul viitor într-o casă frumoasă, la malul mării. Bine. Începi să te gândești la acea casă: ți-o imaginezi, o vizualizezi. Este important să știi că subconștientul tău este mult mai eficient și înțelege mult mai repede prin imagini. Așa că, imaginează-ți-o, gândește-te la ea în fiecare zi și acționează în consecință. Astfel, vei avea toate șansele de partea ta pentru a face să se întâmple ceea ce vrei tu. Cum? cu ce bani? Nu asta e important. E la fel ca și cu exemplul cu șoferul de taxi. Dă-i o adresă, nu te răzgândești, așează-te în mașină și lasă-te condus unde vrei. Vei ajunge acolo. Oricare ar fi drumul pe care îl alegi și motivul pentru care ai făcut acea alegere, șoferul te va conduce acolo unde vrei tu. Poți face la fel și cu subconștientul tău. Dă-i un ordin, lasă-te condus și așteaptă să te ducă acolo unde vrei tu. Ceea ce este important este să nu te răzgândești. Să nu te lași influențat de părerea celorlalți. Imediat ce îți descoperi intențiile, reacțiile exterioare vor năvăli asupra ta: „Cum o să reușești tu să ai o asemenea casă?” Vor apărea îndoielile și începi să te gândești: „Poate sunt prea grăbit.” « Poate ar fi mai bine să mai aștept un an. » Și astfel, schimbându-ți gândurile, vei schimba ordinul pe care l-ai dat

subconștientului tău. Acesta înregistrează ultimul tău gând: acela că nu vrei casa. Dar cu toate acestea, a doua zi, începi să te gândești din nou la toate planurile și îți dai seama că vrei cu adevărat o casă, iar subconștientul tău începe din nou să lucreze. Ființa umană își schimbă tot timpul gândurile. Iar concentrarea este o calitate care se poate învăța și dobândi. Subconștientul tău nu poate fi rațional, nu cunoaște nici binele nici răul, este o forță puternică din tine, prin urmare de ce să nu-l folosești în favoarea ta? Fiecare ființă umană are propriul său conștient, subconștient și supraconștient. Doar de tine depinde să faci ce vrei tu cu ele. Ai vrea să fii înconjurat de dragoste? Ai vrea să te înțelegi mai bine cu copiii tăi? Ai vrea să obții locul de muncă pe care ți-l doreai dintotdeauna? Subconștientul tău poate să facă să se întâmple aceste lucruri. Tu te poți folosi de el. Dacă nu îți place munca ta, așează-te și imaginează-ți, vizualizează că le dai o veste extraordinară prietenilor tăi. Vizualizează cum îi anunți acest lucru: « Am găsit un serviciu extraordinar, este minunat, nu credeam niciodată că voi găsi așa ceva. » Simte acest lucru în interiorul tău!

Dacă te vei gândi conștient, rațional și îi vei da un ordin subconștientului tău, că vrei să ai un anume tip de serviciu, cu un anumit salariu, cu un anumit fel de patron, într-un anumit loc etc. Șansele tale de a obține acest lucru se vor micșora. Devine mult mai dificil. Când vrei să ai ceva precis, este ca și cum i-ai spune șoferului de taxi pe ce străzi să meargă. Probabil că drumul va fi mult mai lung și te va costa de două ori mai mult. Este vorba pur și simplu să ai încredere în subconștientul tău care este legat de supraconștiința ta care deține puteri foarte mari. Îi spui subconștientului tău exact de ce anume ai nevoie, ca scop final și nu detaliile prin care poți atinge acest scop. Îți dorești un partener? Este inutil să specifice înălțimea, culoarea ochilor, profesia, să întrebi dacă sforăie sau poartă aparat dentar. Va exista unul din sute de mii care va corespunde genului de persoană pe care îl cauți. Ai putea mai bine să te vizualizezi cu o persoană, fără să vezi toate detaliile. Dorește-o cu ardoare, o persoană cu care vei avea

multe de învățat, cu care te vei potrivi foarte bine. Poate vei întâlni un gen de persoană la care nu te-ai gândit niciodată și care de fapt reprezintă nevoia ta adevărată. Conform unei teorii, într-un oraș mare, precum Montreal, există pentru fiecare cel puțin 3500 de persoane de sex opus, care ar putea fi compatibile. Așadar, nu ai de ce să te îngrijezi...

Este important, de asemenea, să nu uiți acea parte din tine pe care o numim supraconștiință, care există în interiorul tău. Este o parte din tine care este legată de latura ta divină care cunoaște toate viețile tale anterioare și viitoare. Este Dumnezeuul tău interior, care știe cu exactitate ce drum trebuie să urmezi, pentru a-ți atinge perfecțiunea divină.

Așadar, atunci când ceri, îți dorești ceva sau crezi că ai o nevoie reală și îi dai un ordin subconștientului tău, este important să îi spui să consulte supraconștiința ta pentru a afla dacă ceea ce vrei este bun pentru tine.

Dacă nu este așa, vei primi un mesaj și îți vei dori altceva. Poate, casa la malul apei nu corespunde cu ceea ce este bun pentru tine. Poate există ceva mult mai benefic pentru tine. Și, urmându-ți cererea, până la urmă ți se va întâmpla fără îndoială altceva, un lucru care te va ajuta să îi dai seama de ceea ce vrei cu adevărat. Schimbarea ta va fi radicală: "Îmi doresc acest lucru și nu casa". Și prin intermediul a ceea ce va apărea în calea ta vei înțelege și vei realiza că ai primit acel mesaj. Este atât de liniștitor faptul de a ști că în tine există această forță extraordinară, legată direct de marea forță universală, de întreg cosmosul, de supraconștiința fiecăruia dintre noi, asemenea celulelor corpului uman, care sunt legate unele de altele. Această parte a supraconștiinței este mereu prezentă, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, pentru a te ghida și a te susține. Ar fi o idee foarte bună să îi dai un nume. Atunci când vei fi învățat să îți vorbești, să vorbești cu supraconștiința ta, vei avea impresia că vorbești cu un prieten foarte bun. Poți să îi alegi ce nume vrei tu. Cu toate acestea, adeseori îi sfătuiesc pe oameni să aleagă un cuvânt care să nu poată fi confundat cu altceva, care să nu fie legat de nicio amintire. De exemplu, o poți numi "eriubi" un

cuvânt care conține aceleași litere ca și cuvântul "iubire". Vorbește cu ea. Acum ai cui să te confesezi. O să îți dai seama că nu vei mai fi niciodată singur. Această mare forță, îngropată în tine știe foarte bine ce anume este benefic pentru tine. Și dacă tu gândești, spui sau faci ceva în relație cu acea forță interioară, supraconștiința ta se va asigura că îți trimite un mesaj prin intermediul subconștientului tu. Acest mesaj te va ajuta să conștientizezi că există ceva ce faci în prezent și nu este benefic pentru tine. Vei vedea cât de minunat este ! Vei deveni propriul tău terapeut. Îți poți duce viața după cum vrei tu. Și, pentru fiecare pas greșit, vei primi anumite semnale. Nu mai ai motive de îngrijorare, nu mai ai de ce să te tot gândești și să te răzgândești, să analizezi atât de mult înainte de a lua o decizie. Marea ta forță interioară, Dumnezeuul tău interior există pentru a face acest lucru în locul tău. Este un mijloc fantastic de a lăsa la o parte rațiunea și de a accepta faptul că există în noi ceva care ne sfătuiește mereu în legătură cu deciziile pe care le avem de luat. O să dau câteva exemple de mesaje pe care supraconștiința ta ți le poate trimite pentru a te avertiza că în prezent există ceva ce nu este cu adevărat benefic pentru tine : emoțiile care devin foarte puternice, stările de rău, maladiile, lipsa de energie, problemele legate de greutate, accidente, gustul pentru alcool și droguri, lipsa de somn sau somnul prea îndelungat, dacă mănânci prea mult sau prea puțin etc. Ai primit mii de astfel de mesaje încă de la naștere. Și cum nu reușeai să le descifrezi, atribuiai stările tale de rău sau angoasele tale, unui lucru ce venea din exterior. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt mereu în reacțional în viața personală: nu caută în locul potrivit. Fie că ți se întâmplă un accident sau trăiești o emoție puternică, decât să te înfurii, acceptă situația și mulțumește-i supraconștiinței tale pentru mesajul pe care i l-a trimis. Revolta nu va face decât să agraveze situația. Încearcă să înțelegi ce anume vrea supraconștiința ta să te facă să observi. Și acest lucru te va elibera, te va ajuta să fii în armonie cu tine însuși și să ajungi la o mai mare liniște interioară. Știi că ai fost creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, deci după modelul perfect. Dar, de fiecare dată

când ți se întâmplă ceva care nu este conform acestui model perfect, dumnezeul tău interior îți va atrage atenția, petru a-ți arăta faptul că nu ești pe calea cea dreaptă, cea a iubirii. Dumnezeu ne-a acordat liberul arbitru și libertatea de a comite greșeli, de a ne trăi experiențele personale. Din acest motiv ni se întâmplă atât de multe discordanțe. Dumnezeu te iubește așa cum își iubește un părinte copilul. Dacă acesta din urmă vrea să plece de acasă, la o vârstă foarte fragedă, pentru a-și trăi propriile lui experiențe, adeseori părinții se opun și se vor limita la a-i povesti experiențele lor când aveau aceeași vârstă. Când există iubire adevărată, acea mare iubire pe care o au pentru el, îi va convinge să îl lase să plece, pentru a-și trăi propriile lui experiențe. Același lucru face și Dumnezeu cu tine. Este întotdeauna acolo, prezent pentru tine, în interiorul tău. Vede tot ceea ce se întâmplă, dar te lasă liber să alegi ceea ce vrei sau nu vrei. Dacă acționezi conform legilor lui naturale, Dumnezeu îți va trimite un mesaj, prin intermediul supraconștiinței tale, fără să aștepte prea mult. Tu poți să faci ce vrei cu acel mesaj. Începând de azi știu că vei deveni mult mai conștient și că vrei să înveți să îți controlezi viața. Prin urmare, este vorba despre a înțelege mesajele și de a face ceva pentru tine. Înainte de a trece la următorul capitol, scrie pe o foaie tot ceea ce poți să îți amintești și ce ți s-a întâmplat datorită mării puteri a subconștientului tău. Cu siguranță ignori faptul că așa provoci lucrurile din viața ta. Încearcă să îți amintești lucruri diferite, fie că sunt sau nu plăcute. Poate îți era frică să nu ți se întâmple ceva și acel lucru s-a întâmplat. Poate ți-ai dorit cu ardoare un alt lucru decât cel pe care l-ai obținut. Fără să îți dai seama, îți programeai subconștientul. Scrie tot ceea ce ai făcut să se întâmple, lucrurile de care îți poți aminti. Din acest moment vei începe să conștientizezi forța pe care a avut-o tot timpul, chiar dacă ignori faptul că aveai acea forță. Iar acum vei vizualiza, îți vei imagina ceva ce ai vrea să ți se întâmple zilele ce vor veni. Poate fi un lucru simplu, nimic complicat. Gândește-te la ceva drag și dorește-ți acest lucru pentru viitorul apropiat. Gândește-te la acest lucru de mai multe ori pe zi, vizualizează-l, încearcă să îl vezi ca și cum s-ar fi întâmplat

deja. Fă acest test cu tine însuși și vei afla cum poți să faci să ți se întâmple ceea ce vrei. Este foarte important să știi că subconștientul nu înțelege nici trecutul nici viitorul. Dacă ai spune : "Într-o zi voi avea cutare lucru", nu va ști despre ce este vorba. Nu înțelege decât imaginea a ceva ce s-a întâmplat deja. Trebuie să te vezi cu ceea ce îți dorești.

Până când vei trece la următorul capitol, aceasta este afirmația pe care o poți repeta, cât mai des, dacă se poate de mai multe ori pe zi :

Îmi consider corpul cel mai bun prieten pe care îl am pe pământ și cel mai bun ghid și voi învăța din nou să îl respect, să îl accept și să îl iubesc așa cum se cuvine.

Vei putea, de asemenea, reciti acest capitol atâta timp cât încă nu ai făcut să ți se întâmple lucrul pe care ți-l dorești.

ANGAJAMENT ȘI RESPONSABILITATE

Este foarte important să facem diferența dintre angajament și responsabilitate. Conform definiției din dicționar, responsabilitatea reprezintă obligația morală de a ne asuma consecințele alegerilor noastre. Dar, cu siguranță cred că ești de acord cu mine că, de multe ori, suportăm consecințele alegerilor altora. Dacă cineva din jurul nostru se simte rău, din orice motiv, ne vom simți vinovați, vom vrea să facem ceva pentru a-l ajuta și vom încerca să îi schimbăm starea. Dar acest lucru nu caracterizează responsabilitatea ființei umane. "Singura" noastră reponsabilitate pe acest pământ este propria noastră evoluție, adică de a face alegeri, de a lua decizii și de a accepta consecințele acestora. Ești responsabil de viața ta, din momentul în care te-ai născut. Poate ți se pare incredibil, dar tu ești cel care și-a ales părinții, mediul familial și chiar și țara. Poate este greu de acceptat, însă asta face parte din noțiunea de responsabilitate. Atâta timp cât încă te vei mai îndoi de propria ta responsabilitate, nu vei putea schimba evenimentele din viața ta. Dacă nu îți plac consecințele deciziilor tale, nu ai decât să îți schimbi deciziile și alegerile. Doar tu îți poți crea propria ta viață. Marea ta responsabilitate ești tu însuși. De asemenea, se înțelege de la sine și acceptarea faptului că ceilalți sunt responsabili de viața "lor". Cel mai frumos cadou pe care un părinte îl poate face copiilor săi este faptul de a-i învăța noțiunea de "responsabilitate". De exemplu, dacă într-o bună dimineață un copil decide să nu meargă la școală, deoarece nu are chef și dacă o roagă pe mama lui să îi scrie un bilet prin care să spună că este bolnav, va lua o decizie, fără să vrea să suporte consecințele. În acest caz, mama ar trebui să scrie pe acel biletel: "Fiul meu nu vrea să meargă la școală pentru că îi este lene." Și cu siguranță, copilul va fi prost dispus. Mama poate însă să îi răspundă: "Tu ești cel care ai luat această decizie, de ce să mint eu? De ce să spun

lucruri care mă fac să nu mă simt în largul meu? Încearcă să faci față hotărârilor tale și suportă consecințele!" Sau, un copil mic vrea să iasă afară la joacă, îmbrăcat foarte subțire. Mama, fiind conștientă că afară este frig, îi propune să se îmbrace mai gros. Copilul refuză: nu are chef să se îmbrace mai gros. E vorba despre corpul lui, el este cel care decide. Dacă mama insistă pe faptul că va răci, copilul se va gândi la boală și, cu siguranță va avea o gripă sau o răceală. Totuși, dacă mama îi acceptă întreaga responsabilitate și îi spune: "Bine, dacă crezi că nu îți va fi frig, dar dacă o să-ți fie frig, să te întorci să te îmbraci", copilul va deveni total diferit. Dacă alege să rămână afară, nu se va îmbolnăvi, deoarece nu se va gândi la boală. Când își va da seama că este cu adevărat frig se va întoarce și va mai lua o haină. De câte ori nu face un copil exact contrariul a ceea ce vor părinții lui, doar din dorința de a nu-i asculta! Câți părinți se plâng că și-au ratat viața! De ce? Deoarece copiii lor nu au studii sau au devenit hoți sau au ajuns în închisoare sau se droghează. Câți părinți au toate motivele din lume pentru a fi nefericiți: își asumă responsabilitatea pentru deciziile și alegerile altcuiva. Este vorba însă despre a merge în întâmpinarea marilor legi naturale. Imediat ce acționăm contra acestor legi, provocăm reacții care se manifestă prin boli și emoții. Au fost stabilite legi importante pentru a gestiona pământul: legi cosmice, psihice și spirituale. Dacă o persoană decide să bea un pahar de otravă, care, crede ea, seamănă perfect cu un pahar cu apă și alege imediat să bea, va avea o reacție violentă în corpul ei, deoarece va încălca legile fizice.

Marea lege a responsabilității face parte din legea iubirii. Iar această lege spirituală importantă atinge sufletul în profunzimea ființei sale. Fiecare ființă umană este responsabilă de ea însăși, de "ființa" ei și de dimensiunea lui "a avea". Știm că faptul de a ne simți responsabili de fericirea sau de nefericirea altora induce un sentiment de culpabilitate. Dacă te regăsești în aceste cuvinte, dacă te consideri o astfel de persoană hipersensibilă care se crede responsabilă de tot ceea ce li se întâmplă celorlalți, vei afla cât de rău te face să te simți acest lucru. În plus, acționând

astfel, vei dezvolta așteptări față de ceilalți. Când sari tot timpul în ajutorul celorlalți aștepti să se comporte și ei la fel față de tine. Dacă ei aleg să se poarte altfel, vom experimenta o mare dezamăgire, furie, frustrare. Părinții pe care i-ai ales au ceva să te învețe. Atâta timp cât nu accepți această noțiune, deschizi posibilitatea unor situații neplăcute. Dacă ai copii, înseamnă că i-ai ales, conștient sau nu: nu pentru a duce viața în locul lor, ci pentru a-i ghida și a învăța prin intermediul lor. Fiecare întâlnire și fiecare situație există pentru a te învăța ceva: te ajută să evoluezi. Dacă ești părinte, este important să îi înveți pe copiii tăi, cât mai devreme posibil, faptul că sunt responsabili de alegerile lor. Dacă unul dintre copiii îți spune că vrea să renunțe la studii, pentru că nu mai are chef și nu mai învață nimic la școală, te sfătuiesc să îi răspunzi: "Bine, știi ce se poate întâmpla dacă renunți acum la școală? Ești pregătit să accepți faptul că va trebui să muncești unde poți și nu nepărat acolo unde vrei tu, deoarece nu ai o diplomă? Ești pregătit să faci față acestui lucru? Dacă el îți răspunde afirmativ și că, într-adevăr este alegerea lui personală, ar fi mai bine să îl lași să facă cum vrea el și să îl ajuți astfel să-și trăiască propriile experiențe. Dacă nu faci asta, el va face tot posibilul pentru a te înfrunța și a te face să reacționezi. Părinții îi pot ghida și sfătui pe copiii lor, dar trebuie să îi lase să decidă singuri, dacă aceștia vor sau nu să le urmeze sfaturile. Dacă ești un părinte și ai copii mici sau intenționezi să ai copii, cu siguranță că vei fi puțin îngrijorat cu privire la noțiunea de responsabilitate, presupunând că fiecare este responsabil pentru el însuși. Probabil vei fi tentat să îmi spui: "Este o noțiune foarte frumoasă, responsabilitatea, dar nu pot să-i las pe copii de capul lor, sunt responsabil de ei."

Singura ta responsabilitate, în calitate de părinte este aceea de a-i iubi și de a-i ghida. Amintește-ți puțin de cum era când erai copil. Cu siguranță, nu aveai toate jucăriile pe care ți le doreai, toate lucrurile pe care voiai să "le ai", dar dacă însă știai că părinții tăi te iubesc cu adevărat și trăiai într-un mediu plin de dragoste, nu este adevărat că credeai că acest lucru este cel mai important pentru tine? Orice

ființă de pe pământ vrea să trăiască cu dragoste. La acest lucru aspiră toată lumea.

În următorul capitol voi defini noțiunea de iubire adevărată.

Decizia de a avea un copil implică un angajament, la fel ca și decizia de a trăi cu cineva împreună.

Nu există nicio ființă umană care să existe pe pământ pentru a fi responsabilă de fericirea sau de nefericirea altcuiva. Nu ești responsabil de fericirea sau nefericirea tatălui tău, a mamei tale, a copiilor tăi, a partenerului, a prietenilor tăi, a celor din jurul tău etc.

Cu toate acestea, ești responsabil de atitudinea pe care o au ceilalți față de tine. Tu ești cel care face ca cineva să fie blând, violent, critic sau iubitor față de tine. Gâdește-te la asta! Cu siguranță ai experimentat acest lucru. De exemplu: o persoană care critică tot timpul când se află în prezența ta. Indiferent de ce spui, nu îi este pe plac, pare să nu fie niciodată de acord. Dacă o judeci ca fiind o persoană critică, te va judeca și te va critica și ea la rândul ei, deoarece tu ai decis să faci acest lucru față de ea. Din contră, o altă persoană o poate iubi mult și o poate considera deschisă și onestă. Astfel, aceeași persoană care este critică față de tine, va deveni doar blândă față de cineva care o vede total diferit. Nu înseamnă că nu îți va mai exprima părerea, ci că judecata ei va fi mai puțin critică. Ceilalți devin astfel călăuzele tale, pentru a te ajuta să devii conștient de ceea ce se întâmplă în adâncul tău. Vei avea impresia că, schimbându-ți modul de a gândi, oamenii din jurul tău se vor schimba. Dar oamenii rămân aceeași: schimbându-ți modul de gândire, vei face să iasă la iveală un alt aspect din ei înșiși. Vezi cât de departe ajunge noțiunea de responsabilitate. De aceea trebuie să fii conștient de ceea ce ești, de ceea ce spui și faci. Să începi încă de acum să pui aceste lucruri în practică.

Iar acum, ce înseamnă **angajament**? Este acțiunea de a te lega printr-o promisiune sau un contract de altcineva, așa cum un angajat își ia angajamentul să lucreze conform unui program stabilit, să îndeplinească o anumită funcție și

să primească un anumit salariu în schimb. Acesta este un angajament. Față de copiii lor, părinții prezintă un angajament. Când decid să am copii, mă angajez, ca părinte să îi ajut să trăiască până când vor fi în măsură să își câștige ei înșiși viața. Acest lucru face parte din angajamentul ca ei să aibă un acoperiș, hrană și îmbrăcăminte. Nu înseamnă să le dai tot ce vor ei. Îți iei angajamentul de a le asigura măcar strictul necesar. Dacă vrei să le dai mai mult, fie că alegi sau nu acest lucru, înseamnă că te simți obligat. Ceea ce este în plus nu face parte din angajament. La fel se întâmplă și în cazul angajatului care își ia angajamentul să facă un anumit lucru pentru patronul lui. Dacă vrea să facă mai mult, este foarte bine, însă va fi alegerea lui. Cea ce este important este să se păstreze angajamentul inițial. Când îmi iau angajamentul de a mă întâlni cu cineva, la o anumită oră, într-un anumit loc, este important să respect acel angajament, deoarece, în viață mai există o lege naturală importantă: "culegi ceea ce semeni". Dacă nu îți respecți angajamentele față de ceilalți, vei culege același lucru! Nu poți să renunți la responsabilitate, deoarece îți aparține ție. Însă poți schimba un angajament pe care l-ai luat mai înainte. Oricum, este indicat să cunoști consecințele pe care le implică renunțarea la angajamentul luat. Există mulți oameni care renunță tot timpul la angajamente, alții uită, fără să le pese de consecințe. Și acționând astfel, vei provoca multe probleme în relațiile tale cu ceilalți. Să nu uiți că vei culege ceea ce semeni. Astfel, înainte de a lua o decizie, gândește-te puțin: "Cât mă va costa acest lucru, în relațiile mele, legat de sănătatea mea, de fericirea mea, iubirile mele etc?"

Dacă nu este vorba despre o situație gravă, dacă nu te costă prea mult și ești pregătit să faci față consecințelor, nu vei avea decât un preț mai mic de plătit. Îți iei angajamentul de a te întâlni cu cineva, pentru a ieși în oraș, dar între timp, ți se întâmplă ceva mai interesant. Nu îndrăznești să îți schimbi angajamentul, din teama de a nu îl face pe celălalt să sufere, de a nu fi criticat sau judecat și încă o dată ajungi să faci ceva ce nu îți place să faci. Uneori îți iei

prea repede un angajament, pe care apoi îl regreti. Dacă ți se întâmplă acest lucru, să nu eziți să renunți la angajamente. Nu este greu să suni pe cineva pentru a-l anunța că te-ai răzgândit. Fii sincer și cinstit cu celălalt. "Știu că am spus că voi face acest lucru, dar pot să mă răzgândesc? Am spus da prea repede." Același lucru este valabil și pentru tine. Într-o bună zi vei decide că, de acum înainte vei face sport în fiecare zi. Ți iei un angajament față de tine că vei face un anumit lucru. Ți faci ție însuți o promisiune. În primele zile totul merge foarte bine, dar treptat, începi să nu mai ții cont serios de angajamentul tău. Nu mai ai timp, uiți.. Până la urmă, se întâmplă inevitabilul: renunți la el. Te vei simți vinovat și nemulțumit. Ți vei reproșa că tot timpul te apuci de câte ceva fără să duci acel lucru la bun sfârșit. Apoi te vei întreba fără încetare dacă, într-o zi vei reuși să te schimbi. Și pentru a evita să te simți și mai rău în pielea ta, ar fi mai bine să spui: "De acord, îmi luasem un angajament, am promis că voi face sport, dar mi-am schimbat părerea. M-am angajat prea repede să fac acest lucru. Acum nu prea am timp pentru asta. Voi relua acest angajament altădată. " Astfel, renunțând la angajamentul față de tine însuți îndepărtezi posibilitatea de a te simți vinovat. Totuși, atenție! Dacă începe să-ți placă să renunți tot timpul la angajamente, nu uita că vei culege ce vei semăna. Nici ceilalți nu își vor respecta promisiunile față de tine. Ești pregătit să plătești acest preț? Când decizi să trăiești cu cineva este foarte important să știi să te angajezi. Dacă vă luați angajamentul să trăiți împreună, în doi sau trei sau mai mulți sub același acoperiș, ar fi bine să vă așezați împreună la o masă și să vă luați angajamentul individual de a trăi împreună și de a determina sarcinile fiecăruia. Cine ce va face? Ne putem imagina cu ușurință un cuplu de tineri care se hotărăsc să trăiască împreună și să se căsătorească. Totul este foarte frumos până în momentul în care se constată că nimeni nu a fost desemnat să facă cumpărăturile, să curețe baia, să spele vasele, să ducă gunoiul, să facă curățenie, să se ocupe de buget etc. Este important să ne luăm angajamente atunci când trăim împreună cu cineva. Acasă, la fel ca și la locul de

muncă, fiecare are sarcinile lui de îndeplinit. Astfel, dacă există patru persoane care contribuie la murdărirea casei, tot cele patru persoane trebuie să se înțeleagă în privința curățeniei. Eu vă sugerez să reuniți toți membri familiei și să scrieți toate sarcinile pe care le au de îndeplinit în casă. Dacă cineva nu își poate îndeplini angajamentul, este recomandat să desemneze pe cineva care să facă acel lucru în locul lui, să fie înlocuit sau să se schimbe sarcinile. Este o modalitate de a îmbunătăți relațiile pe care le implină viața în comun: a știi să îți ieși angajamente și a știi să renunți la ele. Același lucru este valabil și în cazul unui cuplu care are unul sau mai mulți copii. Cine ce anume face pentru educația copiilor? Exercițiul de făcut, în cazul acestui capitol constă în a găsi o situație în viața ta actuală în care crezi că altcineva este responsabil de ceea ce ți se întâmplă ție.

Încearcă să vezi responsabilitatea ta și, dacă este cazul clarifică situația cu acea persoană. Apoi găsește o a doua situație în care crezi că ești responsabil pentru altcineva. Acceptă faptul că celălalt este responsabil de viața lui, de alegerile și de deciziile sale. Clarifică situația cu acea persoană. Apoi scrie pe o foaie de hârtie angajamentele pe care ți le-ai luat până acum. Îți respecti angajamentele? Poți să renunți la ele? O să îți dai seama repede de faptul că există mai multe lucruri pe care te forțezi să le faci pentru ceilalți deși nu aveai nicio intenție. Scrie care sunt angajamentele din viața ta, cele față de tine însuși, față de ceilalți și apoi clarifică situația cu persoana în cauză.

Te sfătuiesc să repeți următoarea afirmație, de fiecare dată când poți, până când vei citi următorul capitol:

**EU SUNT SINGURUL RESPONSABIL DE VIAȚA MEA ȘI,
PRIN URMARE ÎI LAS ȘI PE CEI APROPIAȚI MIE SĂ FIE
RESPONSABILI DE PROPRIA LOR VIAȚĂ.**

IUBIRE ȘI POSESIE

IUBIRE! Ce cuvânt mare! În ultimii nouăsprezece ani am lucrat cu mii de persoane și fiecare dintre ele m-a asigurat că știe ce înseamnă să iubești: ceilalți sunt cei care nu știu nimic.

Cum te simți când auzi acest lucru? Tu ce crezi, îți iubești copiii? Partenerul de viață? Părinții? Sunt sigură că ți vei răspunde afirmativ. Totuși, nu simți o oarecare nemulțumire în tine? oare nu ai fi tentat să spui: „Îi iubesc dar... mi se pare că relațiile mele nu seamănă cu relațiile pe care mi-aș dori eu să le am. Aș vrea mult să pot schimba unele lucruri.”

Asta spun majoritatea oamenilor. Oamenii încep să își dea seama că această nemulțumire există de prea mult timp. Simt că există cu siguranță lucruri mai bune, în altă parte. **Marea lege a iubirii este marea lege naturală și spirituală.** Poate face să se întâmple lucruri extraordinare: acest lucru înseamnă să o pui în practică în viața ta.

Dar oare ce este dragostea, cea adevărată, cea din inimă, dragostea necondiționată, totală?

Înseamnă să le acorzi toată libertatea și tot spațiul de care au nevoie celoralți. Înseamnă, de asemenea, să îți acorzi propriul tău spațiu și propria ta libertate. A iubi înseamnă a respecta și a accepta ceea ce vor ceilalți să împlinească în viața lor. Înseamnă a învăța să respecti și să accepți dorința și părerea celoralți chiar dacă nu ești de acord și chiar dacă nu le înțelegi. Iubirea înseamnă, de asemenea, să dăruiești și să sfătuiești fără să aștepti ceva în schimb.

Începând de astăzi, vei avea ca sarcină de îndeplinit în viața ta, să înveți să iubești cu inima. Specialitatea fiecăruia dintre noi este aceea de a iubi cu mintea. Sunt sigură că știi acest lucru, deoarece toată lumea face așa.

Credem că a iubi înseamnă a-i spune celuilalt ce „trebuie” să facă. Încercăm să îl schimbăm pe celălalt pentru a evita ca și el să repete aceleași greșeli ca și noi. Credem că dacă își va schimba modul de a fi, de a acționa, de a gândi, de a vorbi, viața lui va fi mai bună. **Dar atenție... ceea ce se întâmplă în viața celorlalți nu te privește pe tine.** Tu ești pe pământ pentru propria ta evoluție și nu pentru a celorlalți. Analizăm și judecăm tot timpul comportamentele celorlalți deoarece avem așteptări față de ei. Toate acestea nu înseamnă însă decât posesie: a iubi cu mintea.

Iubirea adevărată înseamnă a dăruia și a sfătui fără să ai așteptări. De câte ori nu am știut să iubim! Și de câte ori nu ne-am întrebat ce anume nu merge în viața noastră!

Într-o zi, o doamnă mi-a mărturisit că soțul ei a venit acasă într-o seară spunându-i că vrea să facă o grădină, începând din acel an. Iar dialogul s-a derulat cam așa:

„Draga mea, aș vrea să fac o grădină.”

„Dar nu are niciun sens! Oricum muncești mult prea mult, ajungi acasă la ora 20 sau 21, în fiecare seară. Nu vei avea timp să te mai ocupi și de grădină.”

„Dar chiar vreau să am o grădină. Dacă nu o să am timp să mă ocup de ea o să îl rog pe fiul meu să se ocupe.”

„Doar îl cunoști bine pe fiul tău (are 18 ani), nu e niciodată aici când ai nevoie de el. Ce o să faci ? nu ai timp de așa ceva. Ar fi prea mult de muncă pentru tine!”

Convins de atâtea argumente, soțul a decis să renunțe la grădina lui. În timpul acelei seri, soția lui a simțit o mare nemulțumire. Iar el stătea tăcut și nemișcat în fața televizorului. Ea a început să mănânce... de emoție! Se simțea rău pentru că îl făcuse să își schimbe ideea. A făcut acest lucru pentru că îl iubește, dar nu în modul cel bun. Motivul ei era bun, faptul că voia să nu îl vadă muncind în plus, dar nu a respectat alegerea soțului ei. Acest lucru se numește **a fi prea mult concentrat pe minte.** Ea nu îl iubește cu inima.

Dacă l-ar fi iubit cu inima, i-ar fi spus: „Dacă îți face plăcere, dragul meu, fă grădina aceea.” Dacă nu ar fi avut timp să se ocupe de aea, cum ar fi contat acest lucru în

viața ei? A iubi înseamnă a accepta dorințele celorlalți chiar dacă nu le înțelegem sau nu suntem de acord cu ele! Sunt sigură că bărbatul acela ar fi făcut în așa fel încât să ajungă mai repede acasă pentru a avea timp să stea în grădină. În varianta în care ar fi început să o negligeze deoarece nu ar fi obținut rezultatele dorite sau nu ar fi avut timp, cel puțin ar fi avut satisfacția de a fi făcut ceea ce a avea chef să dacă în acel moment. Aș putea să vă dau mii de exemple de acest gen. A iubi înseamnă a respecta spațiul celuilalt. De fiecare dată când încercăm să controlăm pe cineva, să-l schimbăm sau să-i controlăm acțiunile, vorbele și gândurile, intrăm în spațiul acelei persoane. Când te afli în spațiul celuilalt îți pierzi propriul tău spațiu, iar celălalt îl pierde pe al lui. Spațiul fiecăruia fiind amestecat, fiecare se va simți sufocat de celălalt. Tot ceea ce există pe pământ are nevoie de spațiu pentru a crește și a evolua. Dacă am încerca să plantăm cinci sau șase copaci în același loc, nu ar funcționa, nu-i așa? La fel se întâmplă și în cazul ființei umane. Spațiul vital este foarte important. Unii au nevoie de mai mult spațiu decât ceilalți, de exemplu persoanele autonome, cu caractere puternice, care au nevoie de acest spațiu și când sunt copii și când devin adulți. Ai observat faptul că copiii au nevoie de mult spațiu? Copiii din noua generație sunt foarte evoluți și știu să iubească. Noi suntem cei care îi învățăm în schimb posesia. Ar fi mai bine să îi observăm mai atent. Poți începe să înțelegi ce înseamnă a iubi? Cu toate acestea, diferența între a accepta și a fi de acord trebuie să fie foarte clară pentru tine. **A accepta înseamnă a constata existența unui lucru. În timp ce, a fi de acord înseamnă a avea aceeași opinie.** A iubi cu adevărat înseamnă a fi capabil să accepți chiar dacă nu ești de acord cu ceva. Iar acest lucru se dovedește a fi cel mai dificil pentru ființa umană. Orgoliul ne împiedică să vedem lucrurile astfel. Este evident că nu este ușor pentru un părinte să-și vadă copiii consumând droguri: „Nu pot accepta ca fiul meu să se drogheze, e ceva rău pentru el. Nu sunt de acord, nu are niciun sens.” Am vrea ca toată lumea să fie fericită în funcție de propria noastră fericire.

Dar dacă acel tânăr simte nevoia să ia droguri, înseamnă că are de trăit o experiență prin acest lucru. Părinții sau altcineva din societate nu au dreptul să îl judece, să îl critice sau să încerce să îi controleze viața. Responsabilitatea aceasta îi aparține doar lui. el este cel care va decide când va fi destul. Va înceta să mai facă acest lucru atunci când va învăța ceea ce avea de învățat. El singur va avea de suportat consecințele alegerii lui. Pericolul în cazul acestui copil ar fi acela de a fi înconjurat de oameni care se înverșunează să îi spună că nu este bine ce face și să vrea să îl împiedice. Acest lucru nu va face decât să îl determine să ia și mai multe droguri. Va face acest lucru pentru a se răzbuna, pentru a înfrunta autoritatea. Cea mai frumoasă dovadă de iubire ar fi să i se spună: „Eu personal nu sunt de acord. Știu că este periculos să iei droguri. Dar este viața ta, responsabilitatea ta, dacă ești fericit așa, eu nu pot să fac nimic, este alegerea ta. Însă ar fi important să știi că vor exista niște efecte determinate de alegerea ta și va trebui să le faci față. Te-ai gândit la consecințe?„ Prin această atitudine, tânărul își va respecta mai mult părinții. A le acorda spațiu celorlalți înseamnă a le respecta alegerile în viață, **a-i respecta în felul lor de a fi.**

Este important să faci diferența dintre **a fi** și **a avea**. „A iubi” înseamnă a-i lăsa pe ceilalți să fie așa cum vor și nu a le da tot ceea ce vor să aibă. Dacă un copil vrea să aibă părul lung, să nu mai meargă la școală, să mănânce sau să gândească altfel, va fi alegerea lui.

Lucrez cu această noțiune de iubire de mulți ani și în continuare văd tot timpul miracole ce se împlinesc. Este extraordinar! Imediat ce oamenii încep să pună în practică această noțiune în viața lor, fie că este vorba de relația cu partenerul, cu părinții, rezultatele sunt extraordinare. Dragostea are puterea de a aduce schimbări benefice pentru toți.

Vă sfătuiesc să îi învățați pe copiii voștri această noțiune de iubire, încă de la o vârstă fragedă, de la naștere și în timpul celor nouă luni de sarcină. Mama îi poate spune copilului că îl va respecta și îl va lăsa să aleagă

pentru viața lui. Astfel, acest copil va fi mult mai împlinit. După ce se naște, învățătura poate continua, dezvoltându-i faptul că tot ceea ce i se întâmplă, este determinat de el. O persoană face întotdeauna o alegere, crezând că aceea alegere reprezintă ceea ce este mai bun pentru ea. Astfel, este important să accepte decizia luată. Dacă unul dintre cei apropiați ție îți spune: „Eu aș vrea să fac cutare sau cutare lucru”, iar decizia lui nu îți place, să nu încerci să îl faci să se răzgândească. Mai degrabă spune-i ceva de genul: ”Dacă crezi că asta te va face fericit, fă acest lucru. Eu te iubesc și este important pentru mine să te văd fericit. Dar ești sigur de ceea ce vrei să faci? Te-ai gândit la consecințe? Atunci este foarte bine așa.” **„Dacă te face fericit, fă acest lucru.”** Dacă ai ști cât de mult schimbă cuvintele acestea într-o relație! Îți aduci aminte să fi auzit aceste cuvinte când erai mai tânăr? Ți-ar fi plăcut să ți se vorbească așa? Ce întrebare! Dacă un copil spune ceva cu adevărat nechibzuit părinților săi sau soțul îi spune așa ceva soției lui sau invers, dar intenția nu este reală, va fi doar un mod de a-l manipula pe celălalt. Când ni se răspunde un lucru de genul acesta: „Ascultă, dacă într-adevăr vrei să faci acest lucru și crezi că astfel vei fi fericit, fă ceea ce vrei”, vă asigur că aceste cuvinte îl vor pune pe gânduri și este foarte posibil să revină puțin mai târziu și să spună : „Știi, m-am răzgândit, nu e exact ceea ce vreau să fac.” Aceasta este una dintre marile puteri ale iubirii.

Este foarte important să înțelegem noțiunea de „spațiu”. Unele persoane depind de alții pentru a fi fericite. În acest caz, ție îți revine sarcina să clarifici lucrurile. Trebuie să te afirmi pentru a evita să-ți fie invadat spațiul.

De exemplu: cineva vine și îți spune: „Aș fi fericită dacă ai veni cu mine la cinema în seara asta.” Și e foarte trist pentru persoana aceea, deoarece tu ai alte planuri. Și dacă nu vrei să mergi la cinema, nu ai de ce să faci acest lucru. Ar fi mai bine să îi răspunzi așa: „Îmi pare rău, dar ai planificat ceva fără să îmi spui și mie, iar eu mi-am planificat altceva pentru seara asta.” Tu nu ești în niciun fel responsabil de fericirea celuilalt. Totuși, dacă și tu vrei să ieși la cinema și, prin urmare să îi faci pe plac, du-te

însă fără să aștepti ceva în schimb! Majoritatea oamenilor care fac ceva pentru a le fi pe plac celorlalți se așteaptă să li se dea în schimb ceva. Iar acest lucru duce la o serie de dezamăgiri.

Vă dau exemplul unui soț care o sună pe soția lui: „Draga mea, mă simt în formă în seara asta, a fost foarte bine la muncă în săptămâna aceasta și am decis să ies în oraș. Pregătește-te, vin să te iau. O să mergem într-un restaurant foarte frumos.” Seara se desfășoară foarte bine și în plus, el plătește lucrurile mai bune. În schimb, ea nici măcar nu se întrebase dacă își dorea cu adevărat să iasă în seara aceea. A mers cu el doar pentru a-i face pe plac. La sfârșitul serii, domnul vrea ca ea **să facă dragoste**, în schimbul a ceea ce i-a oferit el! Dar ea nu are chef și este dreptul ei. După cum vedeți, așteptările duc cel mai adesea la decepție.

Iar acum varianta a ceea ce înseamnă **să iubești cu inima**. „Draga mea, aș vrea să îți fac pe plac în seara aceasta, ce te-ar face să fii fericită?” Și poate ea ar prefera să petreacă o seară liniștită plină de tandrețe și mângâieri. Sau, adică el ar fi vrut cu orice preț să sărbătorească, ar fi fost mai bine să îi spună: „Draga mea, vreau să sărbătoresc, vrei să vii cu mine în seara asta?” Ea s-ar fi gândit și ar fi ales să-l însoțească iar el nu ar mai fi avut așteptări. Așadar, vezi că, exprimându-ne mai clar propunerile, evităm multe neînțelegeri.

Acesta este motivul pentru care există atâtea probleme în relațiile dintre parteneri, dintre copiii și părinți. Nimic nu este clar. Comunicarea nu există. Totul nu este decât posesie și manipulare. Acceptă ideea că nu există nimeni pe lume care să fie responsabil de fericirea altcuiva. Când cine vrea să îți facă pe plac sau când tu vrei să faci cuiva pe plac, spune-ți că nu este decât cireașa de pe tort. Tu trebuie să prepari tortul, tu însuși și să accepți că atunci când cineva vrea să-ți împărtășească fericirea, este cireașa de pe tort. Tortul nu va fi niciodată reușit dacă amesteci lucrurile. Este foarte important să nu ai așteptări ca altcineva să te facă fericit. Există multe lucruri pe care ai vrea să le schimbi la partenerul tău? Cel pe care l-ai

ales, deoarece l-ai ales, are să te învețe ceva. Dacă renunți la el, fără să fi încheiat relația cu el sau dacă refuzi să faci după aceea acest lucru, se va repeta aceeași situație cu altcineva. Dincolo de orice îndoială, vei avea de încheiat relația cu o altă persoană și, din nefericire va fi tot mai greu pentru tine, de fiecare dată. Ar fi mult mai înțelept pentru tine să înveți să o iubești pe acea persoană așa cum este și să o accepți în alegerea ei de „a fi”. Dacă se produce despărțirea, deoarece fiecare vrea să-și continue separat drumul, separarea va trebui să fie armonioasă, adică ambii parteneri vor fi de acord să se despartă și vor fi convinși că au făcut cel mai bun lucru. Dacă un cuplu se desparte deoarece cei doi parteneri nu se pot accepta sau suporta, despărțirea nu va fi de fapt decât o fugă. Vor avea de făcut față situației în alt mod. Nu ne putem salva dintr-o situație din viața noastră. Atâta timp cât nu iubim se vor repeta aceleași situații!

Vă dau un exemplu cu o persoană care crede că oferă din iubire, cu inima, dar care demonstrează prin comportamentul ei că de fapt dăruiește cu mintea și astfel își creează așteptări. Este ziua de naștere a unei persoane foarte dragi. Merge prin sute de magazine pentru a-i cumpăra ceva ce și-ar fi dorit să aibă ea însăși. Cumpără acel lucru, fiind sigură că îi va face mare plăcere sărbătoritului. Îi dă cadoul. Cel sărbătorit se pare că nu reacționează cum ar fi vrut ea. Este dezamăgită, frustrată, deoarece a cheltuit mulți bani și mult timp la magazin.

Asta înseamnă să iubești cu mintea!

Dacă vrei într-adevăr să îi faci pe plac cuiva care își sărbătorește ziua de naștere, întreabă-l ce își dorește: „Aș vrea să îți fac un cadou, ce ți-ar plăcea cel mai mult să primești, pot să cheltui atâția bani!” Chiar dacă ai puțini bani, gândul e cel care contează. Îi ceri sărbătoritului să îți dea câteva idei sau sugestii. Și astfel nu mai ai nici așteptări, nici dezamăgiri.

Poate acea persoană ar prefera să nu primească niciun cadou: „Nu vreau niciun cadou, nu-mi cumpăra nimic, e de ajuns să fii cu mine.” Iar tu nu ai decât să îi respecti alegerea: „Foarte bine. Tot ceea ce vreau este să fii

fericit. Dacă nu vrei un cadou, nu o să-ți iau niciun cadou.” Dacă însă, acea persoană, în sine ea, chiar își dorește un cadou, dar nu poate să se afirme și își dă seama că tu ai luat-o în serios și îi respecti cererea, va avea de învățat să se afirme când va mai fi o astfel de ocazie.

Dacă însă chiar ai chef să-i faci cuiva o surpriză și să îi cumperi ceva, îți vei da seama că în primul rând, ție îți faci pe plac. Ție îți face plăcere să mergi prin magazine, să alegi cadoul și să-l împachetezi frumos. Fii sincer: ție îți faci pe plac în primul rând! „Am cumpărat ceva și m-am gândit că îți va plăcea, dar nu sunt sigur de asta. Oricum, nu e grav, am păstrat bonul și pot să schimb cadoul cu altceva. Am făcut acest lucru în primul rând pentru plăcerea mea.” Situația este foarte clară, fără așteptări și dezamăgiri posibile. Când cineva îți vorbește despre proiectele sale, înseamnă că acea persoană a ales ceva și prin acea alegere, va avea de trăit anumite experiențe.

Nu ai decât să accepți situația așa cum este, mai ales dacă persoana în cauză nu îți cere părerea. Dacă vezi că nu insistă să afle părerea ta, deși tu arzi de nerăbdare să i-o spui, ai putea să o întrebi: „Ai vrea să îți spun părerea mea referitor la ce ai decis tu să faci?” Dacă ea nu vrea, nu îi spune, deoarece asta nu te privește pe tine. În fond, este vorba despre viața ei. Singura situație în care este vorba și despre problemele tale este atunci când alegerile celui alt îți afectează propriul tău spațiu.

Dacă, de exemplu ești părinte, iar băiatul tău vrea să-și invite prietenii la ora 2 dimineața, să asculte muzică împreună și să facă gălăgie, atunci e vorba despre ceva ce îți afectează spațiul vital. Ai dreptul să te afirmi și să spui: „Nu, îmi pare rău dar la ora aceasta dorm. Casa este a tuturor și trebuie să ne respectăm unii pe alții.” Oricum poate să asculte muzică atunci când tu nu ești acasă. Dacă însă alege să vină acasă târziu, deși tu ai prefera să se întoarcă mai devreme, îți faci așteptări inutile, deoarece acest lucru nu te privește pe tine. e vorba despre corpul lui, despre viața lui. dacă a doua zi va fi obosit, el singur va fi cel care va suporta consecințele.

Atunci când vrei să schimbi sau să controlezi pe cineva, întreabă-te mai întâi: „dacă s-ar schimba, care ar fi diferența în viața mea, în viața lui, în „ființa mea”? Ce s-ar schimba în viața mea dacă fiul meu s-ar culca târziu și ar fi obosit a doua zi? Nimic. Ai avea aceleași activități și în plus, nu ți-ar afecta deloc spațiul vital.

De ce să îți complici viața pentru că cineva are o altă coafură, se îmbracă diferit și nu are aceeași părere ca și tine despre fericire! Ne preocupă atât de mult problemele celorlalți încât nu ne mai rămâne nici loc nici energie pentru propria noastră persoană.

Relațiile tale vor fi mult mai simple după ce vei învăța să te iubești. Nu trebuie doar să îi accepți pe ceilalți, ci să te accepți și pe tine însuți, așa cum ești, fără să vrei să te schimbi, doar dacă acel lucru este benefic pentru tine. Dacă vezi că anumite lucruri te costă prea mult și nu vrei să plătești acel preț, vei decide care va fi noul tău fel de a fi. La fel ca fiecare dintre noi, ai experiențele tale de trăit. Consecințele derivă din deciziile și din alegerile tale. Doar tu poți să înveți din ele.

Ceea ce este important este să te iubești și să-i iubești pe ceilalți, să te respecti și să îi respecti pe ceilalți.

Să nu îi lași pe ceilalți să te facă să te simți vinovat (vom discuta într-un alt capitol despre culpabilitate).

Dat fiind că vei culege ce vei semăna, atunci de ce să nu semeni iubire pentru a culege apoi iubire? Probabil nu vei fi de acord, spunând că nu e drept ca tu să fii cel care face eforturi. Crezi că dacă ceilalți ar fi mai buni, mai răbdători și mai drăguți cu tine, ți-ar fi mai ușor să îți schimbi atitudinea. Ca și cum, dacă ceilalți ar semăna morcovi, tu îi vei mânca! Decide ce vrei! Dar ce vrei să culegi, dacă nu ai semănat nimic? Vrei morcovi... atunci nu ai decât să semeni morcovi! Este un mod de a te asigura că vei avea o recoltă. Deci, dacă vrei să primești iubire, va trebui mai întâi să semeni iubire, înainte de a te bucura de ea.

Iubrea are o mare putere de vindecare. Iubirea vibrează. Când ești plin de dragoste, vibrațiile se degajă

atât de puternic din tine încât oamenii se simt bine în prezența ta. și se poartă altfel cu tine. Vei avea impresia că toată lumea se schimbă în jurul tău, dar nu este decât rezultatul vibrațiilor tale.

A înceta să vrei să îi schimbi pe ceilalți, a înceta să vrei să te schimbi pe tine însuși, înseamnă **a te lăsa abandonat**. Când vei renunța la toate acestea, va începe transformarea. Vei vedea cum dragostea face miracole. Cu cât vei practica mai mult, cu atât vei avea mai multe mici victorii și totul va fi mai ușor. Nu uita că atunci când judeci și critici pe cineva, acest lucru vrea să însemne de fapt că „tu ești Dumnezeu, iar celălalt nu.” Fiecare persoană, chiar și cel mai mare criminal s-a născut pentru a iubi și a fi iubit.

Nu există oameni răi: există doar oameni care suferă. Acceptând propria noastră suferință sau suferința celorlalți este mult mai ușor să acceptăm lucrurile care ni se pot părea prea violente sau prea rele. Văzând suferința unui criminal, îl vei accepta mai ușor, chiar dacă nu ești de acord cu comportamentul lui. Acceptă faptul că și el, la rândul lui va culege ceea ce a semănat. După ce va fi suferit îndeajuns se va transforma și va descoperi că doar el este responsabil de viața lui. Când va conștientiza singur cât de mult îl costă faptul de a fi astfel, va decide să se schimbe în timp.

Învățând să iubești și să te iubești vei ajunge să culegi multă dragoste. Este ca și cum ai învăța să dansezi. Cu cât înveți mai mult, cu cât exersezi mai mult, cu atât vei avea mai multe șanse de reușită.

Exercițiul pentru acest capitol constă în a găsi o situație în care îți vei pune următoarea întrebare: „Ce anume m-ar face fericit?”

Apoi fă-ți pe plac, fă ceva ce te face cu adevărat fericit. Găsește apoi o situație asemănătoare care de data aceasta să implice o altă persoană. Întreab-o: „ce te-ar face să fii fericit?” dacă acea persoană vorbește la nivelul lui „a fi” este bine. Dar dacă însă vorbește despre „a avea” ar fi de preferat să precizezi suma de bani pe care ești dispus să o cheltui și timpul pe care ești pregătit să îl investești.

Deci, în concluzie alegi o situație pentru tine însuși și o situație care să implice o altă persoană.

Apoi faci această afirmație:

**RESPECT ȘI ACCEPT DORINȚELE ȘI PĂRERILE
CELORLALȚI, CHIAȚ DACĂ NU SUNȚ DE ACORD SAU
CHIAȚ DACĂ NU ÎNȚELEG. ÎN CONSECINȚĂ, VOI PRIMI
TOT MAI MULTĂ DRAGOSTE.**

LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI

Legea CAUZEI ȘI A EFECTULUI este aceeași cu legea acțiune-reacțiune, care înseamnă „vei culege ce vei semăna”. Se mai numește și efectul „boomerang”, deoarece tot ceea ce lansezi revine la tine. Te va ajuta să devii stăpân pe propriul tău destin. Nu există niciodată cauză fără efect, deoarece cauza antrenează inevitabil efectul. Această lege importantă aparține lumii fizice, psihice, mentale, cosmice și spirituale. Este imuabilă.

A nu crede în ea este ca și cum am nega existența legii gravitației și ne-am arunca de la etajul șaiszeci sau am bea dintr-un pahar cu otravă crezând că otrava nu ne poate otrăvi, deoarece lichidul pare inofensiv. Legea cauzei și a efectului este ireversibilă. Este înțelept să recunoaștem că dacă semănăm morcovi, vom culege morcovi și nu cartofi.

Același fenomen se produce și în viața ta. Culegi ceea ce semeni. Efectele sunt la fel. Tot ceea ce culegi a fost semănat prin gândurile tale conștiente sau inconștiente.

Aș putea să îți dau mii de exemple de acest fel. În prezent ai putea să trăiești într-o casă de jumătate de milion de dolari? Nu. Nu este pentru tine, este doar pentru cei bogați? Este suficient pentru a culege ceea ce semeni. Dar cum se face că există atâția oameni care trăiesc în castele? Există mii de oameni milionari. De ce ei și nu tu? Pur și simplu pentru că ei cred în asta. Te tentează să pleci într-o călătorie, timp de un an? Ah, dar nu! Nu se face așa ceva! Nu ai nici timp, nici bani! Din nou culegi ceea ce semeni. Rămâi unde ești.

Crezi că suferi de o boală ereditară? Da? Ah! Îmi dau seama. Nu ai de ales. Ai diabet la fel ca restul familiei tale. Nu vei culege niciodată altceva, deoarece ai acceptat ideea acestei boli, în mod inconștient, ca fiind ereditară. Știi că s-a demonstrat că de fapt există foarte puține boli ereditare? Singura pe care o cunosc cu adevărat este modul de gândire ce se transmite din generație în generație.

„Nu pot, nu sunt în stare” este cel mai sigur mod de a trece pe lângă reușită!

Legea cauzei și a efectului există pentru toate ființele de pe pământ. Fie că ești sărac, bogat, papă, cerșetor, bărbat, femeie sau copil, această lege există pentru fiecare dintre noi. De fiecare dată când încerci să blochezi această lege, suporti apoi consecințele.

A fi capabil să cunoști efectele provocate de o anumită cauză înseamnă a da dovadă de înțelepciune.

Dacă îți vei petrece viața lenevind și așteptând ca totul să cadă din cer, nu vei culege niciodată același lucru precum cel care muncește din greu tot timpul. Există atâția oameni ocupați să-i invidieze pe alții, să observe succesul acestora, încât se resemnează să credă că ei nu vor avea niciodată acea șansă. Vor culege ceea ce vor semăna, adică nimic. Dacă nu alegi destul de multă dragoste în viața ta, cine a uitat oare să o semene? Dacă nu ai parte de toată afecțiunea pe care ți-o dorești în viață, cine a uitat să o semene? Faptul de a arăta semne de afecțiune nu va duce nepărat la o recoltă fructuoasă în mod automat. Totul depine dacă ai sau nu așteptări. Aceste așteptări provin din mintea noastră. Vorbim despre adevărata afecțiune, adevărata iubire, cea care vine din inimă, fără așteptări. Nu vom putea culege dragostea din inima celorlalți dacă noi continuăm să iubim cu mintea.

Dacă vrei să schimbi efectele și reacțiile din viața ta, nu ai decât să schimbi cauza. Privește ceea ce alegi și vezi ce ai semănat. Cu siguranță vei găsi cauza.

Poți verifica legea cauzei și a efectului prin câteva teste simple: dacă te apropii prea mult de foc, te arzi. Dacă atingi gheața cu mâinile goale, vei simți cum îți îngheață degetele. Prea simplu poate! Dar această lege nu e mai complicată de atât.

Orice ai face reacția este asemenea acțiunii, așa cum efectul este de aceeași natură cu cauza, iar recolta reflectă ceea ce s-a semănat. Ființa umană își complică adeseori existența în fața acestei simplități. Are îndoieli, se teme de ea însăși pentru a ajunge în cele din urmă în punctul de unde a plecat. Și de-a lungul acestui parcurs, a trăit atât de

multe lucruri neplăcute, pe care le-ar fi putut evita dacă ma înainte ar fi căutat în sine însăși. Întotdeauna răspunsul este în interiorul ei.

Dacă unele situații se repetă în mod regulat, fără să poți înțelege orice ai face, acceptă ideea că această recoltă este rezultatul a ceea ce ai semănat tu, probabil încă de la cea mai fragedă vârstă. Cu siguranță, când erai foarte mic, ai deis să îți plângi de milă și culegi și astăzi roadele acestui lucru. Această recoltă se poate manifesta printr-o sănătate fragilă, prin boli, violență etc. Tu nu îți amintești de aceste decizii, deoarece de obicei sunt luate în mod inconștient. Cu toate acestea, nu este necesar să mergem atât de departe în trecut pentru a încerca să înțelegem. Nu este nici măcar necesar să încercăm să înțelegem. *Putem să trecem peste trecut și să începem o nouă viață, începând chiar de astăzi.*

Vei putea să schimbi efectele din viața ta, schimbând cauza, chiar începând de acum, dacă vrei.

Decizia îți aparține ție. Dacă hotărăști că, începând de acum, vrei să culegi dragoste, vei putea începe să o semeni când și unde vrei tu. Să nu te mai preocupe trecutul și nici cauzele care au fost puse în mișcare. Nu mai căuta ce situație anume a produs un anumit efect. Uită trecutul: nu reprezintă decât *experiențe* pe care le-ai trăit. Seamănă ceea ce îți dorești apoi să culegi. Dacă îți dorești să trăiești în abundență, începe prin a gândi acea abundență. Pretinde că ești bogat și ai toți banii de care ai nevoie. Ce vei face apoi? Te vei duce să mănânci într-un loc ieftin sau vei merge într-un restaurant scump? Dacă îl vei alege pe cel scump, înseamnă că asta trebuie să faci! Cu siguranță îmi vei spune că nu ai bani și că, dacă ai face acest lucru, nu ți-ar mai rămâne nimic să plătești chiria. Dacă spui acest lucru, îți dai seama ce cauză pui în mișcare? Spui de fapt că nu vei avea bani să plătești chiria și ți se va întâmpla exact acest lucru. Trebuie să te programezi tot timpul, afirmând ceva de genul acesta: „Sunt bogat, abundența este peste tot, nu știu de unde provine, dar bogăția aceasta universală există pentru mine.”

Nu este necesar să mergi până la extremă. Începe prin mici victorii, știind cu exactitate ceea ce vrei să recoltezi. Ești gata să treci la acțiune.

Este foarte important să treci la acțiune pentru a obține reacția dorită. Doar rămânând acasă și păstrând totul doar la nivelul gândirii, rezultatele vor apărea foarte greu. Trebuie să investești energie și să te miști.

Dacă îți dorești o garderobă nouă, aruncă hainele pe care nu le mai vrei, pretinzând că faci loc pentru cele noi pe care le-ai cumpărat. Începe treptat să cauți lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat. Cu siguranță te gândești: „Este prea frumos pentru a fi adevărat, e aproape imposibil să mi se întâmple așa ceva!” Vezi? Ce cauză se pune acum în mișcare? Fii conștient de fiecare dintre gândurile tale. ce gândești citind aceste rânduri? Crezi ce spun? Ești gata să le pui în practică sau te mai îndoiești încă? Dacă vei avea mereu îndoieli nu vei obține niciodată ceea ce îți dorești.

Dacă îți dorești să ai mai mulți prieteni, să fii încojurat de ei, să ai o viață activă, poți începe să faci ceva în acest sens. Găsește-ți prieteni, apropie oamenii tu însuși, vorbește cu oamenii de pe stradă, în diverse locuri, oriunde. Fă asta în fiecare zi. Astfel, vei pune în mișcare o nouă cauză.

Așadar, vizualizezi ceea ce vrei să ai, începi să acționezi și, probabil vei culege apoi roadele. Dar recolta nu este întotdeauna imediată: de aceea perseverența se dovedește a fi un atribut indispensabil ființei umane.

Această lege importantă a cauzei și a efectului există pentru fiecare ființă umană.

Ea acționează pentru a ne face să culegem ceea ce am semănat. Și atunci de ce să vrei să te răzbuni sau să pedepsești pe cineva? Ne purtăm pică, nu mai vorbim unii cu alții, ne supărăm, ne enervăm, ne înfuriem, ne spunem tot soiul de prostii: vrem să-l schimbăm pe celălalt, să-i demonstrăm că... etc. a acționa astfel înseamnă a spune : „eu sunt Dumnezeu și tu nu ești, o să-ți arăt cum trebuie să fii și tu!” Dacă tu ești Dumnezeu și celălalt este la fel.

Dacă cineva ți-a făcut rău, nu ție îți revine sarcina să-l pedepsești. Ființa umană nu are dreptul de a face acest lucru. *Legea cauzei și a efectului se va ocupa de celălalt, în*

funcție de intențiile pe care le avea pentru tine. Îl va face să culeagă ceea ce a semănat... de aici derivă importanța de a te ocupa de propriile tale probleme și de a accepta oamenii așa cum sunt.

Exercițiul acestui capitol constă în a face o listă de lucruri pe care ai vrea să le culegi, fie că este vorba de ceva ce vrei pentru mâine, peste o săptămână sau pentru anul viitor. Nu există nimic prea frumos. Nu ai nicio limită deoarece tot ceea ce există pe pământ a fost creat pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, scrie ceea ce vrei să culegi și începe să pui în practică începând de acum. În următoarele trei zile, să devii în același timp mai conștient de atitudinile tale negative, care te-ar putea împiedica sau întârzia să culegi ceea ce vrei. Transformă-le în gânduri pozitive.

Afirmația pe care să o repeți cât mai des posibil este:

Începând de acum, voi semăna și voi culege prin gândurile mele, prin vorbele și acțiunile mele doar ceea ce este benefic pentru mine.

TĂIEREA CORDOANELOR- IERTAREA

Ceea ce înțeleg prin *cordoane* reprezintă *legăturile invizibile* formate de când te-ai născut. Au fost create de reacțiile tale față de o anumită autoritate: tata, mama, un frate mai mare, o soră mai mare, bunicul, bunica, un unchi, o mătușă, bona, vecina, profesorul etc. Cel mai mărunț lucru pe care ai refuzat să-l accepți în felul de *a fi* al acestor persoane a dat naștere unei legături invizibile cu fiecare dintre ei. Care crezi că a fost persoana cea mai prezentă în viața ta, când aveai între 0 și 7 ani, care a fost ca un părinte și a avut cu siguranță o influență asupra ta? De la 0 la 7 ani, copilul posedă un instinct animalic. Nu se folosește de rațiune. Acceptă lucrurile așa cum le vede, asemenea unui animal. Cu toate acestea, chiar dacă primează instinctul, în cazul unui copil, starea lui **conștientă** îi permite să ia decizii.

Prima decizie din viața ta a fost aceea de a-ți alege părinții. Alegându-i, ai acceptat să-i iubești așa cum sunt. Dar, încă din momentul nașterii, ai fi schimbat cu plăcere unele trăsături din caracterul lor, deoarece o parte din felul lor de a fi te deranja. Fiecare atitudine neacceptată a format o legătură. Iar această legătură prezentă tot timpul între voi a format o iritare interioară. Această există pentru a-ți arăta că ești exact ceea ce nu îți place la părinții tăi. Atitudinea pe care nu o accepți va continua să se manifeste în continuare în viața ta. O să-ți dau câteva exemple: tatăl tău era o persoană închisă în sine, nu își exprima niciodată sentimentele, se retrăgea într-un colț și prefera să nu vorbească cu nimeni. Conversațiile erau aproape inexistente și nu a știut niciodată să-ți spună că te iubește.

Neacceptând această atitudine ai lăsat frustrarea să își facă loc în tine. Privește-te cum ești acum. Le dezvălui totul celorlalți? Spui ceea ce crezi cu adevărat în momentul în care vorbești? Sau spui ceea ce vor să audă ceilalți? Vezi, ai devenit exact ca și tatăl tău! Mama ta se amesteca în

problemele tale? Îți limita spațiul vital? Te supraproteja și îți spunea ce să faci? Tu credeai că era prea mult, era inacceptabil... Gândește-te ce faci acum. Același lucru! Dacă te îndoiești că ești astfel, întreabă-i pe cei apropiați ce percep ei la tine. Nu se vor putea împiedica să-ți răspundă că ești exact la fel ca mama ta. Dacă ai refuzat să accepți autoritatea tatălui tău, până la urmă ai ajuns să o dobândești. Poate o exprimi în alt mod, dar aceasta există.

Sau nu acceptai supunerea unuia dintre părinții tăi?

Privește cu atenție ce faci tu în viața ta. Când duci ceva la îndeplinire faci acest lucru pentru că vrei tu sau pentru că ești obligat să faci acest lucru?

Mama ta era obsedată de curățenie? Iar tu la rândul tău ești deranjat de dezordine sau de mizerie? Este la fel și în cazul tău.

În urma celor enumerate până acum, poate vei reuși să găsești un lucru pe care nu îl acceptai la mama ta, dar nu există nicio urmă a acestui lucru în comportamentul tău actual. „De fapt, este exact contrariul!” te vei repezi să îi spui. Îți voi răsunde că te forțezi atât de mult să faci exact contrariul pentru a nu fi la fel ca ea, lucru care însă te împiedică să fi tu însuți. Tot ceea ce reușești să faci este să ai o reacție puternică la ceea ce nu ai acceptat. În acest caz, va fi mult mai greu să rupi legăturile. A acționa astfel înseamnă a fi contra legii universale a iubirii.

Atâta timp cât vei încerca conștient sau nu să fii altcineva, pentru a nu semăna cu cei care te-au influențat, nu vei cunoaște niciodată liniștea interioară. Țelurile tale personale nu vor fi decât o aglomerare de proiecte confuze, iar trecerea ta pe pământ va fi doar o rătăcire.

Situația care este cel mai greu de acceptat este cea care implică o violență. Dacă nu ai acceptat faptul că ai fost lovit, crezând că ți s-a făcut o nedreptate sau ai primit o violență, va trebui să rupi cu orice preț acea legătură, înainte ca veninul să te cuprindă cu totul. Poate tu nu ai simțit niciodată nevoia de a te exprima în mod violent, dar, căutând în adâncul tău, există probabil o violență gata să izbucnească imediat ce se va ivi ocazia. Într-una din zile te va face să acționezi cu părere de rău. Poate încerci să

păstrezi totul în tine. Această luptă interioară se va permanentiza și va face din tine o victimă. Singura modalitate de a ieși învingător este aceea de a rupe legătura. Observă faptul că tot ceea ce nu a fost acceptat se repetă mereu în viața ta. Astfel, întâlnești oameni (un șef, partenerul, copiii, prietenii etc.) care te deranjează tot timpul prin comportamentele lor. În plus, acest lucru se va repeta până când vei înțelege faptul că există undeva o legătură ce nu a fost ruptă. Amintește-ți faptul că tot ceea ce se întâmplă există tocmai pentru a te învăța ceva. Trebuie să înveți să iubești în ciuda indiferenței, în ciuda violenței, a supraprotecției și a respingerii.

Dacă în copilărie te-ai simțit respins, ți se părea că ceilalți se lipseau cu ușurință de tine, că nu te iubeau, că nu te acceptau, atunci vei trăi această respingere toată viața.

Te vei simți tot timpul respins de către oamenii din jurul tău. De aceea trebuie să rupi toate legăturile acestea. Astfel vei putea să progresezi în evoluția ta.

În cazul în care astăzi ești părinte la rândul tău, ce atitudine ai față de copiii tăi? Îi cerți, îi critici, îi pedepsești și le spui lucruri care adeseori îi sperie? O faci din dragoste, nu-i așa? Îi iubești, însă ei **trebuie** să înțeleagă.

Se întâmplă des ca părinții să-și piardă răbdarea. Pur și simplu pentru că nu se comportă într-un mod potrivit. Nu știu să iubească cu inima, așa cum părinții lor nu au știut să-i iubească cu inima.

Pentru a reuși să rupi aceste legături cu părinții și a deveni în sfârșit tu însuți, trebuie să accepți faptul că părinții tăi sau cei care le-au ținut locul au făcut tot posibilul, cu tot ce știau ei mai bine. Te-au iubit cât au putut ei mai bine. Nu au putut să-ți ofere mai mult, deoarece era singura formă de dragoste pe care o cunoșteau. Indiferența exprimată de părinți poate fi sinonimă cu încrederea, îți dai seama de acest lucru? Ne iubim atât de mult copilul încât îl lăsăm liber să-și trăiască viața. Avem atât de multă încredere în el încât îl lăsăm să ia propriile lui decizii. Această formă de indiferență este o mare dovadă de dragoste. Atunci de ce să credem că suntem abandonați, neglijați?

Să privim mai atent felul în care interpretăm noi lucrurile, poate nu este bun.

Părinții critici sunt cei care vor prea multe pentru copiii lor. Conform credinței lor, copilul lor le este superior. Prin urmare nu pot tolera să-l vadă făcând ceva doar pe jumătate. Speră prea mult, au prea multe așteptări. Cu toate acestea, există dragoste în spatele fiecărei critici, deoarece îl cred pe copil în stare să facă bine lucrurile.

Sunt foarte mulți părinți care fac totul pentru a evita posibilitatea ca copiii lor să suporte aceeași soartă ca și ei. Un bărbat supus, mai degrabă slab în fața unei adversități, va folosi violența împotriva copiilor lui pentru ca aceștia să devină puternici și insensibili așa cum ar fi vrut el să fie. Face toate acestea din dragoste, nu-i așa? Folosește adeseori violența împotriva copiilor lui, pur și simplu pentru că nu-i place propria lui viață, viața lui de *resemnat*.

Mama *supraexigentă* cu fiica ei ilustrează aceeași situație. Va pretinde reușita totală în tot ceea ce face fiica ei, pentru a-i asigura astfel o viață mai bună decât viața ei.

Majoritatea părinților vor pentru copiii lor să aibă mai mult decât ei sau să devină mai mult decât ei. De aici provin marile așteptări neîmplinite.

Orice formă de protecție nemăsurată sau de severitate excesivă față de copii este manifestarea unei mari iubiri **posesive**.

Cu cât ne este teamă mai mult, **cu atât iubim mai mult cu mintea**.

Amintește-ți definiția iubirii: a iubi înseamnă a accepta chiar dacă nu înțelegi și chiar dacă nu ești de acord.

Nu există niciun copil pe pământ care să fie total de acord cu noțiunea de iubire a părinților lui, deoarece fiecare persoană este unică. Orice copil ar fi preferat să fie iubit altfel, indiferent de statutul lui social. I-ar fi plăcut să fie iubit cu mai multă sau mai puțină afecțiune, cu mai multă sau mai puțină atenție etc. dar nu putem schimba pe nimeni. Fiecare părinte are felul lui de a fi. Sunt așa cum sunt, în funcție de ce a învățat fiecare.

Tu ai acum posibilitatea de a învăța că există o formă de iubire mult mai înaltă și mult mai evoluată decât iubirea

posesivă. Mult timp, ființa umană a ignorat existența potențialului său interior. Dragostea sa nu depindea decât de oamenii din jurul ei. Așadar, cum ar fi putut să transmită o învățătură pe care nu o cunoștea?

Dacă acumulezi tot ceea ce ai fi vrut să schimbi la părinții tăi, dacă ții minte toate neînțelegerile și reproșurile pe care le-ai primit, vei constata că, de-a lungul anilor, cordonul, legătura, a atins dimensiuni nemăsurabile. Pe măsură ce vei constata iubirea care motiva fiecare gest al lor, fiecare cuvânt, vei tăia cordonul treptat, până când te vei umple de dragoste pentru ei. Îi vei vedea altfel și îți vei da seama cât de mult te iubesc.

Fiecare resentiment pe care îl păstrezi față de oamenii care te-au influențat, formează o legătură care te înlănțuie. Acest lucru poate fi unul dintre motivele insatisfacției pe care o simți în interior.

Acum însă, când știi că există un lucru atât de minunat, ceea ce trăiești acum față de ceilalți oameni, nu crezi că, eliberându-te, îți vei lăsa inima să crească mai mult? Pentru a rupe această legătură, nu este vorba despre a-l înțelege pe părintele tău, acest lucru ar însemna să acționezi cu mintea. Este suficient să trăiești sentimentul de dragoste pe care acea persoană îl avea pentru tine într-un anumit moment. Acest sentiment se află în ființa ta, nu în mintea ta. Lasă rațiunea la o parte și folosește-ți inima.

Trebuie să ajungi dincolo de următorul raționament: „Este adevărat, nu au avut o viață ușoară. Aveau o familie numeroasă. Erau săraci. Mama a trecut prin situații foarte grele.”

Ființei umane îi place atât de mult să-și folosească mintea încât uită de inima ei. Când vei accepta cu adevărat cât de mult te-au iubit părinții tăi (chiar dacă au făcut acest lucru doar cu mintea) vei simți un puternic elan de dragoste față de ei.

Este posibil, de asemenea, să existe legături cu profesorii din primii tăi ani de școală. Poate ești și tu la fel ca unul dintre ei?

Observă ce anume te-ar fi putut deranja. De când erai mic, ai avut o reacție atât de puternică față de acei oameni și ai fost atât de acaparat de frica de a nu le semăna, încât ai neglijat faptul de a fi tu însuși. Ființa extraordinară care există în tine țipă și așteaptă să fie descoperită. Nu auzi chemările sufletului tău? Tu singur îl poți elibera din aceste lanțuri, din izolarea lui. Are nevoie să evolueze, să respire și să aibă propriul lui spațiu, la fel ca ceilalți. A te lăsa dominat de atitudinea altcuiva este un alt mod de a exprima felul în care devii la rândul tău la fel ca acea persoană, în felul tău de a fi. Dacă nu acceptai autoritatea înseamnă că erai dominat de ea. Dezvoltând apoi ranchiună față de acea atitudine, ai hotărât, fără să-ți dai seama, că pentru a supraviețui și a câștiga în fața celorlalți trebuie să acționezi și tu la fel. Acestă decizie te-a transformat într-un prizonier. Dacă vei continua să păstrezi aceste resentimente față de părinți sau față de o altă persoană, înseamnă că orgoliul este cel care te conduce. Refuzi să accepți. Crezi că totul este nedrept și incorect. Dar, vezi tu, prețul pe care îl ai de plătit este foarte mare: în fond, continui să faci să ți se întâmple aceleași situații. Te costă foarte mult în relațiile tale, în iubirea pe care o primești, în fericirea și în sănătatea ta. Corpul tău și supraconștiința ta nu vor înceta să-ți transmită semnale cu privire la faptul că faci în continuare lucruri împotriva legilor iubirii. Nu te poți salva de acest lucru. Singura soluție este iertarea.

Mai întâi cere-ți iertare pentru că ai judecat-o pe acea persoană. Apoi iartă-i acelei persoane ceea ce îi reproșai. Cere-i iertare pentru că i-ai purtat pică și nu ai văzut cât de mult te iubea. Faci toate astea în interior, în inima ta. Când crezi că ai făcut acest lucru cu adevărat, în inima ta trebuie să mergi la persoana în cauză și să îi spui acest lucru. Împărtășește-i ceea ce ai trăit (fără să-i povestești neapărat toate detaliile): "Îți cer iertare pentru că mi-am dat seama cât de mult mă iubeai. Te consideram prea... (menționezi ce anume nu suportai la acea persoană)."

Dacă persoana în cauză nu mai trăiește, retrage-te într-un loc liniștit și relaxează-te. Relaxează-ți toate părțile corpului. Când vei fi cu adevărat destins, imaginează-ți că

ești într-o cameră și stai cu acea persoană lângă tine. Vorbește-i, spune-i ce simți și cere-i iertare. Chiar dacă nu percepi fizic corpul acelei persoane, sufletul ei este acolo.

Orice ranchiună te face prizonier și te leagă de celălalt, care la rândul lui este legat de tine în același mod. Este o legătură care solicită energie de ambele părți. Așadar, eliberându-te pe tine însuți, îl vei elibera automat și pe celălalt.

Îi redai energia și îi conferi mai mult spațiu pentru propria sa evoluție și la fel se întâmplă și în cazul tău. O ajuți pe acea persoană să-și urmeze calea, chiar dacă este decedată. Mergând înspre ea, crezând că îi va fi milă de soarta ta, nu poți să tai legătura decât pe jumătate sau dacă speri că ți se va răspunde: „Săracul de tine, nu mi-am dat seama cât te-am făcut să suferi”, nu vei fi de fapt sincer cu tine însuți. Ai vrea ca celălalt să-și asume răspunderea pentru emoțiile tale, când de fapt tu ai ales să decizi că celălalt nu te iubește. Analizează ceea ce trăiești, ceea ce simți când îi vorbești acelei persoane. Te exprimi pentru a învăța să iubești sau pentru a fi înțeles? A te exprima înseamnă: **a manifesta ceea ce simți, ceea ce trăiești tu însuți.**

Dacă cealaltă persoană înțelege sau nu, dacă este de acord sau nu, nu are nicio importanță. Faci acest lucru pentru tine, pentru a te elibera și nu pentru celălalt. Când eziți din teamă de a nu-l răni pe celălalt, de a nu fi luat în râs, de a nu fi înțeles, este un semn că te lași condus de orgoliu. Și din nou, te pedepsești tot pe tine. vrei să te eliberezi sau nu?

Dacă, de exemplu, ești cel mai mare copil din familie, este foarte probabil să ai mai multe legături cu părinții tăi, decât ceilalți copii. Primul născut este întotdeauna cel care are parte de cel mai puțin spațiu, deoarece părinții vor să fie perfect. Prin urmare, cu el sunt mai exigenți. Dacă unul sau altul dintre părinți ar fi preferat să aibă un băiat mai degrabă decât o fată sau invers, acest lucru arată faptul că unul sau altul dintre cei doi nu a reușit în viața sa de femeie sau de bărbat, atunci te-ai putea simți respins, dar nu

pentru că acel părinte nu te iubește, ci pentru că nu își iubește propria sa viață.

Fii curajos. Privește fiecare situație pe rând, câte una pe zi, eventual, astfel vei ajunge să rupi toate cordoanele.

Un tip de legătură care se regăsește frecvent este cel legat de atitudinea față de bani. În cazul părinților noștri, banii aveau o importanță foarte mare. Trebuiau să se descurce, să-i **gestioneze**. Fericirea lor depindea de bunurile materiale. Banii erau sinonimi cu **siguranța**. Pentru a-ți asigura fericirea, erau nevoiți să facă economii. Iar acum vor ca tu să ai bani deoarece vor să te vadă fericit. Aceasta este noțiunea lor despre fericire. Dacă ești pornit să strângi toți banii sau să îi cheltui pe toți, probabil că ai o reacție față de atitudinea părinților tăi. Vezi, oricare ar fi situația, există întotdeauna mijlocul de a vedea că în fond, părinții tăi te iubesc. Conform marilor legi naturale, este imposibil ca părinții să nu-și iubească copiii, la fel cum este imposibil pentru copii să nu-și iubească părinții. Dragostea aceasta este foarte prețioasă pentru ei. Ei sunt prima alegere a sufletului tău, chiar înainte de a te naște pe pământ. Sufletul tău știa deja ce vei învăța cu ei. Starea de bine pe care o vei simți atunci când vei tăia toate legăturile, când vei învăța să îți iubești părinții și să îi respecti, să te ierți și să le ceri iertare, va fi minunată. Te vei simți atât de eliberat încât vei avea impresia că ai pierdut mult în greutate. Te vei simți la fel de ușor precum o pasăre gata să-și ia zborul spre cer. Dacă ranchiuna ta s-a transformat în ură este foarte urgent să faci acest demers de iertare. Ura reprezintă lucrul cel mai distructiv pentru ființa umană. Ura aduce la fel de multă energie ca și dragostea, dar în loc să vindece, distruge. Trăirea urii poate declanșa boli foarte violente. Ura își distruge stăpânul. S-a demonstrat științific, în laborator, faptul că, administrând unui șoarece respirația unui om ce trăia o ură puternică, șoarecele a murit imediat. Fiecare gând pornit din ură este ca o înghițitură de otravă. Cordonul, legătura provocată de ură este atât de mare încât toate eforturile trebuie să fie și mai mari și mai susținute.

Înainte de a trece la următorul capitol, ia o foaie de hârtie și scrie tot ce te-a deranjat la părinții tăi, sau o altă

persoană care a exercitat o influență asupra ta, când aveai între 0 și 7 ani. Alege una dintre aceste atitudini și fă procesul de acceptare a responsabilității tale, pentru a simți dragostea în acel gest și apoi de a o exprima acelei persoane.

Dacă ai foarte puține amintiri de la vârsta aceea, între 0 și 7 ani, fă o listă cu oamenii care se ocupau de creșterea ta, până la 7 ani și gândește-te ce anume te deranja la ei când erai adolescent: vei găsi exact aceleași lucru care te-ar fi putut deranja și până la vârsta de 7 ani.

Este important să faci acest exercițiu înainte de a trece la următorul capitol, nu pentru mine, **ci pentru tine**.

Afirmația pe care să o repeți cât de des poți este:

**ÎI IERT PE TOȚI CEI PE CARE I-AM JUDECAT ȘI MĂ
ELIBEREZ DE LEGĂTURILE CARE MĂ ÎMPIEDICĂ SĂ FIU
ÎN ARMONIE.**

IUBESC TOT MAI MULT CU INIMA.

Dacă există o persoană față de care îți este foarte greu să găsești dragoste, există o afirmație care te va ajuta să-ți deschizi mai mult inima:

**TE IERT PENTRU TOT (numele persoanei în cauză)
PENTRU (gestul, comportamentul pe care l-a avut) ȘI NU
ÎȚI DORESC DECÂT BINELE. ÎN CONSECINȚĂ, MĂ IERT
ȘI PE MINE PENTRU CĂ AM AVUT ACEEAȘI ATITUDINE
(deoarece am devenit la fel ca cel pe care îl judecam).**

CREDINȚA – RUGĂCIUNEA

Ce este credința? Multe persoane confundă *credința* cu *convingerea*. A crede înseamnă *a considera ceva adevărat*. Dacă tu crezi că deții adevărul, trăiește acest adevăr și dacă este benefic pentru tine, răspândește-l mai departe. Cel care îl acceptă îl adoptă, cel care îl refuză, îl ignoră. Adevărul și convingerea se schimbă. Fiecare are propriile sale adevăruri și convingeri.

Credința însă este ceva mult mai profund. În Evanghелиi este descrisă ca fiind „siguranța pentru lucrurile pe care le sperăm și evidența lucrurilor pe care nu le vedem.” Când ești motivat de credință, ai certitudinea că vei obține ceea ce îți dorești. Aceasta este diferența dintre credință și convingere.

Iisus a venit pe pământ pentru a propovădui **iubirea și credința**. A sosit timpul să punem în practică învățăturile lui. S-au scurs deja două mii de ani pentru ca oamenii să înceapă să înțeleagă și să creadă în puterea lui. **A avea credință înseamnă a crede cu o încredere nestrămutată în prezența Dumnezeuului din tine.**

Am fost învățați să ne rugăm spunând: „Dumnezeu meu, ajută-mă!” formulând astfel, ne adresăm Dumnezeuului interior din noi înșine. Dacă te gândești la Dumnezeu ca la o entitate îndepărtată, care trebuie să se ocupe de întreg pământul, îți va fi greu să crezi că rugăciunile tale vor fi ascultate. Când recunoști existența propriului tău Dumnezeu interior, adică acel Dumnezeu tatăl, care trăiește în inima ta și în inima tuturor oamenilor pe care îi întâlnești, când te consideri o manifestare vie a lui Dumnezeu și când crezi în această forță puternică din interiorul tău, poți să faci să se întâmple tot ceea ce îți dorești. Aceasta este credința.

Există o poveste care îmi place mult și care descrie foarte bine ce înseamnă credința.

Era odată un sătuc care trecea printr-o perioadă de mare secetă și fermierii erau îngrijorați pentru recoltele lor.

După slujba de duminică i-au cerut sfatul preotului: „Trebuie să facem ceva, nu are sens. Nu a mai plouat de mai bine de o lună. O să ne pierdem recoltele.” Preotul le-a răspuns: „Nu aveți decât să vă rugați cu credință. Să nu uitați însă că o rugăciune fără credință nu este cu adevărat o rugăciune.” Fermierii s-au reunit de mai mult de două ori pe zi pentru a se ruga și a cere venirea ploii. Duminica următoare, s-au întors la preot. „Domnule preot, nu a mers. Ne-am adunat în fiecare zi, ne-am rugat dar tot nu a plouat.” Atunci preotul le-a zis: „V-ați rugat într-adevăr cu credință?” Toți au răspuns afirmativ. Preotul a adăugat: „Eu știu că nu v-ați rugat cu adevărat cu credință, deoarece niciunul dintre voi nu și-a luat cu el umbrela, în dimineața aceasta.”

Povestea aceasta ilustrează foarte bine ce înseamnă rugăciunea cu credință și ce înseamnă să acționezi cu credință.

Când ai credință, ești convins că vei obține ceea ce dorești. Adeseori facem exerciții de credință fără să fim conștienți. Faci un act de credință atunci când apeși pe întrerupător pentru a aprinde lumina. Știi fără nicio urmă de îndoială că va țâșni imediat lumina. Când comanzi o mașină nouă, alegi modelul, culoarea, accesoriile și semnezi contractul de cumpărare. Concesionarul îți spune: „Nu vă faceți griji, peste șase săptămâni veți avea mașina. Vă voi anunța imediat ce o vom primi.” Acesta este un alt act de credință. În următoarele șase săptămâni vei avea certitudinea că mașina îți va fi livrată, așa cum ai cerut. În toată această perioadă ai observat toate mașinile identice cu a ta și ți-ai spus. „Uite o mașină la fel ca a mea.” Deja te poți imagina în mașină. După ce a trecut termenul stabilit, vânzătorul te-a sunat spunându-ți că poți merge să iei mașina. Ai făcut un act de credință, nu-i așa? Poți să faci să ți se întâmple tot ce-ți dorești în același fel: ceri o singură dată știind că rezultatul deja există. Când ceri același lucru de mai multe ori, înseamnă că te îndoiești de faptul că vei obține acel lucru. Această mare forță din interiorul tău te poate face să obții tot ce dorești. Nu trebuie decât să-i acorzi timpul necesar pentru a se manifesta aceste dorințe. Dacă

formulezi o afirmație generală, fără să aduci și energie, te rogi. Dacă, în plus, vizualizezi, crezi și simți că este pentru tine, te rogi cu credință. Imaginează-ți rezultatul pe care îl cauți, vizualizează ceea ce îți dorești și vei obține acel lucru.

Iisus spune, în Evanghelia lui Marcu: „Tot ceea ce cereți prin rugăciune, credeți că ați primit deja și veți vedea că se împlinește”. Trebuie să îți vezi deja dorințele împlinite. **Tot este posibil pentru cel care crede:** credința poate muta munții din loc.

Dumnezeul tău interior este legat de această mare forță universală care se ocupă de tot ceea ce există pe lume, pe toate planetele, în întreg cosmosul. Privește puțin în jurul tău. Nu poți decât să-ți întărești credința când vezi armonia din natura neatinsă de ființa umană. Te minunezi în fața frumuseții apusului de soare, a imensității oceanului, a liniștii cerului înstelat. Universul este în armonie. Soarele răsare în fiecare zi, luna răsare în fiecare seară, planetele evoluează în spațiu, marea urcă și coboară din nou. Toată această armonie este coordonată de un măreț plan divin.

De ce nu ai face și tu parte din acest plan?

Ești deja aici: aceasta este moștenirea noastră divină! Nu trebuie decât să ceri! Dumnezeu ți-a dăruit liberul arbitru, adică te lasă să-ți conduci viața așa cum știi tu. Ai dreptul să ceri tot ceea ce îți dorești în viață, cu excepția lucrurilor ce le aparțin celorlalți. În acest caz, cere ceva asemănător, universul este destul de generos pentru a împlini nevoile fiecăruia.

Suntem milioane de oameni care beneficiem de soare, de aer sau de electricitate și există încă din plin pentru toți. Această lege importantă a abundenței se aplică la tot ceea ce există. De ce atunci, marile bogății ale pământului, țesături, bijuterii, palate frumos decorate sau calitățile umane, precum răbdarea, frumusețea interioară, iubirea, nu ar exista decât pentru câțiva oameni? Tot ceea ce ține de „a fi” sau „a avea” ne aparține. Nu rămâne decât să ceri aceste lucruri. Nu-ți fie teamă de nimic, nu iei nimic celorlalți. Moștenirea divină este universală. Singura diferență dintre tine și o altă persoană, între lucrurile frumoase pe care le

face sau le are și cele care ție ți se par imposibil de realizat, este nivelul tău de credință. Trebuie doar să decizi:

„Da, pot să fac acest lucru, am totul în interiorul meu pentru a reuși.” Unele lucruri nu te interesează, sunt destinate celorlalți. Deci, tot ceea ce îți place să faci îți aparține. Poți să reușești!

Credința nu provine din minte. Vine din supraconștiința ta care te leagă de Dumnezeu. Îți poți imagina un Dumnezeu ca un soare mare, unde credința este raza de soare care te unește cu Dumnezeu. Contrar rațiunii, credința acceptă fără să întrebe cum și de ce. Când ai credință, ai certitudine, știi că ceea ce îți dorești există deja și că poți să faci să ți se întâmple orice. Toate creațiile, toate operele mari au fost făcute din credință. Cel care vrea să vadă înainte de a crede nu are credință. Dacă umanitatea ar gândi astfel, ar exista puține lucruri pe pământ. De fiecare dată când spui: „Când voi avea asta sau asta, voi fi fericit, voi putea face multe lucruri” înseamnă că îți lipsește credința. Prin credință, „a fi” trece înaintea lui „a avea”. Decizi ce anume te-ar face fericit, acționezi în consecință și ești sigur că vei face să se întâmple acel lucru (să ai acel lucru).

Dacă faptul de a pleca cu familia în vacanță ar putea să te facă cu adevărat fericit, actul de credință ar consta în a merge să faci rezervările chiar dacă nu ești sigur că ai toți banii de care ai nevoie. Imediat ce ai luat decizia și dai un acout pentru a face rezervarea, ai făcut un pas pentru vacanța ta. Este un act de credință.

Poate crezi că este ușor să crezi că soarele răsare când te trezești și dacă semeni fasole, vei culege tot fasole. Crezi că sunt evenimente naturale? A face să ți se întâmple ceea ce vrei în viață este la fel de natural. Ai aceeași putere ca și Dumnezeu, pentru că ești o manifestare a lui Dumnezeu. Dacă Dumnezeu poate face soarele să răsară în fiecare zi sau poate face să încolțească o sămânță și tu ai putea să ai o viață plină de miracole.

Dumnezeu este o mare forță universală, pe care îmi place să o compar cu electricitatea. Nu o vedem, nu știm de unde vine, cu toate acestea, știm că există. Dacă este

întineric atunci când intri într-o cameră, înseamnă că nu este curent electric? Nu, pur și simplu ai uitat să apeși pe comutator. Fiecare act de credință pe care îl ai corespunde cu gestul de a apăsa pe întrerupător pentru a face lumină cum dorești. Intensificând acțiunile, lumina va fi tot mai puternică, totul va deveni din ce în ce mai clar, din ce în ce mai ușor. E simplu, nu-i așa? Atingând un buton, obții lumină. Lumina aceasta vine din tine? Nu, nu știm de unde vine. Același lucru se întâmplă și în viața ta: de fiecare dată când folosești credința, Dumnezeu se folosește de un canal pentru a crea. Toate ființele umane au aceeași posibilitate. Acceptând Dumnezeu din tine, vei accepta faptul că Dumnezeu se folosește de tine pentru a se manifesta. Totuși, dacă folosești această forță pentru a face rău cuiva, va trebui să plătești prețul, ca și cum ai folosi focul sau electricitatea pentru a distruge. Dumnezeu ne lasă liberul arbitru pentru a folosi puterea lui într-un mod benefic sau nu. Tot ceea ce există în lumea vizibilă a luat mai întâi naștere în lumea invizibilă. Fie că este vorba despre un hotel mare, un avion sau hainele pe care le porți, totul a luat mai întâi naștere în mintea cuiva, înainte de a deveni realitate. Forța ființei umane constă în a folosi forța universală pentru a crea. Nu ne putem gândi la ceva ce nu există deoarece gândirea este legată de marea gândire universală, așa cum sunt legate celulele corpului omenesc. Dacă închizi ochii și îți imaginezi o plajă frumoasă, aceasta există deja sau va exista într-o zi pe pământ. Nu ne putem imagina în lumea vizibilă ceva ce nu există sau nu a fost prevăzut în lumea invizibilă. Acum este rândul tău să faci să se întâmple pentru tine ceea ce-ți dorești, prin gândurile și acțiunile tale. Orice gând ia formă în lumea invizibilă: cu cât te gândești mai mult, cu atât investești mai multă energie la nivelul sentimentelor, cu atât îl alimentezi mai mult și se va împlini în universul material și vizibil. Astfel crezi ceea ce a existat mental.

Prin faptul că hrănești ceea ce ai creat prin gânduri, vei întâlni persoanele potrivite, vei alege acțiunea pe care o ai de făcut, vei găsi locul potrivit pentru a materializa acel gând. Vezi tu, dacă ai făcut să se întâmple lucruri care nu

au fost benefice pentru tine, înseamnă că le-ai creat deja în lumea invizibilă.

Folosește-ți credința pentru a atrage lucrurile benefice: există o provizie mare, suficientă pentru fiecare dintre noi. Doar de tine ține să îți cauți partea ta.

Imaginează-ți că în țara ta există provizii imense de grâu. Faptul că oamenii se deplasează sau nu pentru a-și cere partea cuvenită nu schimbă cu nimic cantitatea disponibilă. De îndată ce crezi o dorință, crezi în același timp și lucrul de care este nevoie pentru a o materializa.

Nu trebuie decât să pătrunzi în rezervorul acela mare!

Nu pierde nici un moment și începe să folosești această mare putere care există în tine: dezvoltă-ți credința. Dacă începi să crezi lucruri agreabile, viața ta va lua o altă turnură, vei fi mai fericit și îți vei împărtăși fericirea cu ceilalți.

Nu putem dăruí ceea ce nu avem. Dacă ești plin de îndoieli, de frici și de neliniști, nu vei putea face fericit pe altcineva. Începe prin a te gândi la tine și a face să ți se întâmple lucruri frumoase. În mod automat le vei face să răsară în jurul tău. Când te hotărăști să pleci într-o călătorie, știi care este destinația, nu ai niciun dubiu cu privire la acest lucru. Alegi drept mijloc de transport o mașină, trenul sau avionul, te lași condus. Știi că mașina va merge bine, că trenul sau avionul își știe traseul și te va duce la destinație – fericirea, iubirea, liniștea interioară te cuprind și te lași condus. Lasă-te purtat, abandonează-te cu totul. Fii convins că ai în tine tot ceea ce trebuie pentru a face să ți se întâmple lucruri frumoase. Cere și ți se va da. Când vei avea credință în tine, vei avea acea credință și față de ceilalți. Va fi minunat. Nu te vei mai lăsa influențat de oameni cărora viața li se pare îngrozitoare. Îți vei da seama că totul se întâmplă în interiorul tău. Toți cei care au credință vor putea traversa momentele dificile și vor cunoaște epoca iubirii, care se apropie.

Iisus a descris credința astfel: „Să fiți deloc îngrijorați pentru viața voastră, să nu vă faceți griji pentru ce mâncați, ce beți sau cu ce vă îmbrăcați. Viața nu este mai importantă decât mâncarea, iar corpul nu este mai presus de veșminte?

Priviți păsările: nu seamănă și nici nu culeg, nu au nici pod, nici grânare și totuși, Tatăl Ceresc le hrănește. Nu vreți și voi măcar atât cât ele? Cine dintre voi, cu toate aceste griji se poate ridica măcar cu un cot? De ce vă faceți griji pentru hainele pe care le purtați? Uitați-vă la crinii de pe câmp cum cresc. Nu muncesc și nu țin, cu toate acestea, nici măcar regele Solomon, în toată mărirea lui nu a fost niciodată îmbrăcat atât de bogat. Dacă Dumnezeu are grijă de o floare de câmp ce va fi tăiată a doua zi, câtă grijă va avea să vă îmbrace pe voi, oameni cu credință atât de slabă. Nu vă mai întrebați tot timpul: „Ce vom mânca, ce vom bea și cu ce ne vom îmbrăca?” Doar necredincioșii își fac griji.

Tatăl vostru cerească cunoaște nevoile. Căutați regatul lui Dumnezeu și dreptatea lui, iar restul vă va fi dat în plus. Nu vă faceți griji pentru ziua de mâine deoarece ziua de mâine va avea grijă de toate acestea. Fiecare zi cu grija ei.”

Aceste cuvinte ale lui Iisus ne invită **să trăim momentul prezent**. Nu ne ajută la nimic să fim îngrijorați pentru ziua de mâine. Acceptând faptul că ai puterea de a face să ți se întâmple tot ceea ce ai nevoie, pe măsură ce nevoile tale se amplifică, va fi întotdeauna la fel. Nu ai nevoie să aduni o avere pentru bătrânețe, nici să ai o mie de asigurări. Când acționezi astfel, crezi că ai destulă putere în prezent pentru a avea bani, dar nu vei mai fi capabil să faci bani când vei avea 60, 65 sau 70 de ani. Accepti că există Dumnezeu în tine, dar crezi că nu pentru totdeauna. Crezi mai degrabă că înaintând în vârstă, înțelepciunea și experiența ta te vor ajuta să obții și mai ușor ceea ce îți dorești. De ce să aduni la nesfârșit? Ceea ce este important este să ai acum tot ceea ce îți dorești. Chiar dacă ai avea patru frigider de debordând de mâncare, ai mânca totul într-o singură zi? Bineînțeles că nu! Ceea ce este important este să trăiești bine, să fii înconjurat de frumusețe și să răspunzi nevoilor tale de astăzi. Bucurându-te de ceea ce primești astăzi, trăind fiecare zi pe rând, vei continua să găsești tot ceea ce vrei. Ziua de mâine depinde de cea de astăzi. Dacă îți faci griji pentru mâine, vei face să ți se întâmple lucruri neplăcute. Dacă însă te hrănești doar cu gânduri plăcute, viața ta va lua o întorsătură favorabilă.

Pentru a încheia acest capitol, poți să treci la acțiune.

Fă un act de credință, oricare ar fi el. Alege ceva ce ai vrut mereu să obții, un lucru care te-ar face fericit și decide că ai toată puterea necesară pentru a-l face să se întâmple. Pune-ți gândul în practică începând de acum. Poate ai nevoie să pregătești ceva sau să vorbești cu cineva. Acționează fără întârziere. În viață, realitatea este mai întâi „a fi” și apoi „a avea”.

Dacă gândești așa: „Când voi câștiga mulți bani la loterie, îmi voi cumpăra casa viselor mele și aunci voi fi fericit” gândești total împotriva legilor naturale. Mai întâi trebuie să fii fericit, apoi să faci ceva în acest sens și apoi să ai ceea ce îți dorești.

Acționând, repetă cât mai des următoarea afirmație:

**CRED ÎN MAREA BOGĂȚIE DIVINĂ CARE EXISTĂ ÎN
MINE ȘI O VOI FOLOSI CÂT AM NEVOIE ORICÂND ȘI
ORIUNDE.**

ENERGIA

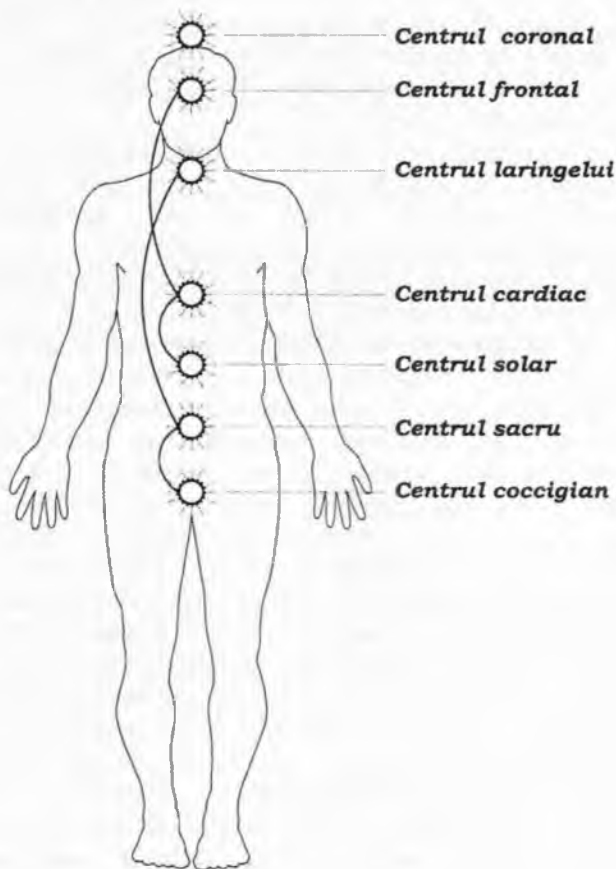
Crezi că ai multă energie? Ai vrea să ai mai multă? Un specialist din California, care a făcut studii legate de acest subiect, timp de mai mulți ani, a afirmat că corpul uman are suficient de multă energie pentru a lumina un oraș precum Montreal sau new York, timp de o lună. Impresionant, nu-i așa?

Cu siguranță vei fi de acord cu mine dacă îți voi spune că motivarea și satisfacția de a face ceva ce ne place antrenează automat energie în noi. Această energie favorizează realizarea și împlinirea proiectelor.

De exemplu: o tânără femeie se întoarce acasă după o zi de lucru. Este obosită și fără chef și uită de masa de seară. Se pregătește de culcare când sună telefonul. Un prieten, pe care îl respectă mult, o anunță că vine la ea într-o jumătate de oră. E ușor să ne-o imaginăm pe tânără grăbindu-se să aranjeze lucrurile, să ascundă vasele murdare, să facă ordine în apartament și să alerge să cumpere niște vin. Soneria sună exact la ora stabilită. Tânăra este într-o formă incredibilă, pregătită să-l primească pe acel prieten și dintr-o dată totul i se pare minunat. De unde vine această energie? Fără nicio îndoială, motivația este originea acestei energii. Lipsa de energie este un semn dat de corp și de supraconștiința ta, care te avertizează că în prezent acționezi, gândești și trăiești într-un mod care nu îți este benefic, prin urmare, îți lipsește pofta de viață și motivarea. A-ți folosi energia într-un mod neadecvat poate de asemenea să provoace o lipsă de vitalitate. Corpul fizic este înconjurat de un alt corp subtil, invizibil, care se numește corp energetic sau corp vital. Acest corp vital este format din mii de linii mărunte, care înconjoară corpul fizic. În șapte puncte exacte din corp, douăzeci și unu dintre aceste linii se intersectează pentru a forma această energie. În sanscrit, aceste energii se numesc **chakrele** corpului omenesc. Sunt situate între baza coloanei

vertebrale și vârful capului. Schema de mai jos arată localizarea centrilor de energie.

CENTRE D'ÉNERGIE – CHAKRAS



Primul este cel **coccigian**, situat la baza coloanei vertebrale. Reprezintă sediul forței fizice și al supraviețuirii. Folosești această energie când simți furie, durere, iritare sau frică. Dacă simți nesiguranță pentru supraviețuirea ta, adică pentru hrană și casă, vei afecta această energie. Prea multă energie concentrată în acest loc poate provoca dureri de spate și tulburări la baza spatelui. Centrul coccigian afectează direct glandele suprarenale care produc cortizonul și adrenalina necesare corpului. Trăind nesiguranță, frică, furie și iritare, îți epuizezi nivelul de energie în timp ce ai putea să o folosești în scopuri mult mai constructive.

Cel de-al doilea centru de energie, centrul sacru, este situat în spatele organelor sexuale, între pubis și ombilic. Intersecția celor 21 de linii se află în spatele coloanei vertebrale, de-a lungul spatelui. Această regiune este centrul în care generezi energie.

Chakrele:

Centrul coccigian

Centrul sacru

Centrul solar

Centrul cardiac

Centrul laringelui

Centrul frontal

Centrul coronal

Energia, puterea de a-ți crea viața așa cum vrei tu. Această energie este folosită și pentru activitățile sexuale. Reproducerea este scopul de bază al organelor sexuale. Sunt create pentru acest lucru. Acest centru îl afectează pe cel al gâtului, care la rândul lui, reprezintă centrul creativității. Când centrul sacru este prea activ, energia este prea multă sau nu este suficient de concentrată, glandele sexuale și gâtul pot fi afectate. Această energie este folosită prin orice activitate sexuală, pasiune, ură, furie, orgoliu, gelozie, egoism și posesivitate. Dacă astfel de momente, de gelozie, de furie și de ură apar prea des în viața ta, înseamnă că ai vrea să ai multă putere asupra celorlalți. Îți scazi astfel energia pentru viața sexuală și pentru creativitate. Acest

lucru poate provoca multe probleme la nivelul organelor sexuale, atât la femei cât și la bărbați. Se poate manifesta și prin dureri la baza abdomenului. Când vei învăța să te eliberezi de aceste emoții distructive, să îți schimbi acest fel de a fi și să-ți controlezi orgoliul, se va elibera o mare parte de energie, până în centrul gâtului și te va ajuta să crezi și să-ți dezvolti talentele și calitățile.

Cel de-al treilea centru este **cel solar (plexul solar)**. Este situat desupra buricului, între buric și inimă. Este centrul emoțiilor și al dorințelor. Când trăiești emoții puternice sau ai dorințe pe care le lași deranjate de aceste emoții, fără să le exprimi, blochezi acest centru de energie. Astfel, energia ta se concentrează în același loc și există o lipsă de circulație de energie în tine: de aici provine lipsa de energie de fiecare dată când simți culpabilitate, dezamăgire, agresivitate, durere și toată gama emoțiilor menționate mai sus. Acest centru de energie acționează direct asupra pancreasului și al sistemului digestiv.

Centrul coccigian, cel sacru și cel solar sunt primele centre în care activitatea domină în cazul ființei umane. Dacă o persoană simte nesiguranță sau se lasă purtată de emoții, energia ei se canalizează în partea de jos a corpului unde sunt situate cele trei centre. Scopul ființei umane este să reușească să facă să urce această energie spre partea spirituală a ființei sale. Primele două centre reprezintă instinctul animal al ființei umane. Centrul solar se găsește la jumătatea drumului dintre instinct și ființa spirituală. Primele trei centre sunt legate de „a avea” iar celelalte patru de dimensiunea „a fi” a ființei umane.

Cel de-al patrulea centru este cel **cardiac**. Este situat în regiunea inimii. Este un centru foarte important, sursa iubirii și a compasiunii. Influențează glanda timus, care ajută la crearea imunității în fața bolilor. Este foarte trist să constatăm faptul că, la foarte mulți oameni, energia inimii este blocată. Există prea multă energie la nivelul emoțiilor și al intelectului, care duce la această blocare. Totul este blocat în zona inimii. Pe măsură ce înveți să accepți noțiunea de responsabilitate, să îți controlezi emoțiile și să iubești oamenii, energia ta din centrul emotiv se va îndrepta spre

inimă. Cu cât energia circulă mai liber de sus în jos, cu atât vei putea să consumi mai multă pentru a împlini ceea ce îți dorești în viață. Fiecare dintre actele tale de iubire va crea o mică deschidere care lasă să circule energia la nivelul centrului cardiac.

Al cincilea centru este cel al **laringelui**. Se află la nivelul gâtului. Influențează direct glanda tiroidă care, la rândul ei afectează întreg sistemul nervos, metabolismul, controlul muscular și căldura corpului. Este centrul creativității și al expresivității. Este legat e centrul sacru, unde se află energia sexuală. După cum se știe, aceasta este energia cea mai puternică a ființei umane. Deci, întotdeauna există o parte din energia sexuală care urcă spre gât. Dacă nivelul tău de creație nu este suficient de mult exploatat în viața ta de zi cu zi, îți vei folosi energia într-un mod neadecvat. Această carență se manifestă la nivelul gâtului și poate provoca dureri de gât, dificultăți legate de voce și laringite. De asemenea, poate fi afectată glanda tiroidă. Pentru a face acest centru mai armonios, trebuie să îți exprimi latura creativă. Creația ta poate fi de ordin artistic, literar, muzical sau chiar floral. Se poate exprima la muncă, într-o pauză sau, mai important, atunci când îți creezi propria viață așa cum vrei tu. Pentru a aprofunda această armonie, trebuie să rămâi autentic în exprimare, fie că e vorba de gânduri, de vorbe sau de fapte. Fă eforturi în fiecare zi și vei fi recompensat. Foarte rar există oameni care să fie sinceri 100%, dar este posibil acest lucru. Totul este să începi. Gândirea, interpretarea și executarea unui lucru trebuie să fie la fel, de la început până la sfârșit. Acest centru se mai numește centrul eliberării. Când vei învăța să iubești cu inima și să fii sincer, energia ta va circula și va urca spre partea spirituală: ultimele două centre.

Al șaselea centru este cel **frontal**. Se găsește deasupra nasului, între arcadele sprâncenelor și ajută și la dezvoltarea celui de-al treilea ochi. Este sursa darurilor, a puterii paranormale, a marii intuiții, a clarviziunii vizuale și auditive. Principala sa funcție constă în dezvoltarea autentică individualității omului.

Individualitatea se formează începând din centrul laringelui. Ultimele trei centre menționate, cel solar, cel cardiac și cel al laringelui, reprezintă individualitatea ființei umane. Dacă aceasta rămâne la nivelul centrelor inferioare nu își va dezvolta decât personalitatea. Dacă încerci să îi copiezi pe ceilalți, nu vei avea propria ta individualitate. Trebuie să o dobândești pentru a fi tu însuși, pentru a fi propriul tău stăpân.

Al șaptelea centru este cel **coronar**. Este situat deasupra capului. Este centrul mării iluminări. Frecvența lui înaltă este sursa aureolei care apare în jurul capetelor sfinților și a ființelor foarte spirituale. Este ilustrată foarte des în imaginile cu caracter religios. Când acest centru este dezvoltat la maximum, ființa umană poate trăi experiența lui *EU SUNT*, uniunea totală cu Dumnezeu.

Iisus a atins această uniune.

Ultimele două centre, cel frontal și cel coronar, te ajută să ai acces la nivelul superior prin practicarea meditației și ajutându-i pe ceilalți. Însă dăruirea pentru ceilalți trebuie făcută cu dragoste necondiționată, acea mare dragoste pentru umanitate care te ajută să devii o ființă spirituală.

După cum vezi, energia corpului uman provine din mai multe surse: apa pe care o bem, aerul pe care îl respirăm, alimentele pe care le mâncăm, gândurile pe care le creăm și activitatea corpului energetic (partea de energie fiind cea mai mare).

Oamenii din generațiile din trecut nu erau conștienți de faptul că își pot recupera energia prin puterea gândului. Nevoia de hrană era prea puternică. Cu cât o persoană evoluează mai mult în gândire, cu atât se purifică mai mult, iar nevoia ei de hrană devine mai mică. Având un corp energetic armonios, energia circulă liber și îi asigură ființei umane partea necesară de energie, fără să o mai menționăm pe cea procurată din aer și din apă.

Tot ceea ce există este energie. Este foarte important ca această energie să fie împărțită în mod echitabil, adică să existe un echilibru între a da și a primi.

Dacă tot timpul dai din energia ta celorlalți și refuzi să primești în schimb, va fi foarte greu să atingi o armonie interioară. Cu cât circulația energiei este mai bună, cu atât este mai bine pentru ființa umană. Cu cât investești mai multă energie în realizarea dorințelor tale, cu atât se vor împlini mai repede. Cei care vor să primească fără efort ignoră existența legii energiei, a forței energiei. Schimbul de energie trebuie să existe. O viață de cuplu în care schimbul de energie nu funcționează, nu va dura prea mult. Cei doi parteneri trebuie să se completeze, nu să aibă nevoie unul de celălalt. Sunt împreună pentru a se ajuta reciproc și pentru a evolua. La fel este și în relațiile dintre părinți și copii. Trebuie să existe un schimb de energie egal repartizat. Cu siguranță, experiențele tale personale ți-au arătat acest lucru. Sentimentul, trăirile și senzația de a trăi într-o casă dăruită, nu vor reuși niciodată să te mulțumească la fel ca și dacă ai fi câștigat-o sau ai fi construit-o tu însuși. Cu cât investim mai multă energie pentru a realiza ceva, cu atât devine mai importantă valoarea aceluia lucru.

Este trist să constăți că unii oameni cred că totul li se cuvine și orice poate fi obținut din nimic. De aceea există atât de mult ezechilibru.

O să dau exemplul unei tinere handicapate, imobilizate în scaunul cu roțile. Urăște societatea din cauza lucrurilor la care ea nu poate aspira în viață. Ar vrea să primească totul. Ar vrea ca întreaga societate și guvernul să se ocupe de ea. Se izolează în scaunul ei, deoarece nu știe să facă altceva. Nu își dă seama că este nevoie de energie pentru ca acea situație să devină o bogăție interioară. Este prea ocupată pentru a întreține ura și ranchiuna împotriva societății și a voinței lui Dumnezeu. Astfel, se simte tot mai nefericită, se îmbolnăvește tot timpul și își agravează handicapul.

Pentru a încheia acest capitol, te sfătuiesc să te așezi și să faci o introspecție, adică să observi viața ta de zi cu zi, viața ta afectivă, viața de la serviciu, viața ta interioară. Ai impresia că te golești de energie pentru ceilalți? Accepți să faci orice pentru ceilalți și astfel să nu mai ai destulă energie pentru tine? Dacă da, înseamnă că dai așteptând ceva în

schimb și ai dificultăți în a primi, lucru care provoacă automat un stres interior, de unde apare o insatisfacție cronică. Dacă este vorba de situația cu copiii tăi, deoarece te dăruiești în întregime lor, fără să le ceri nimic în schimb, de frică să nu îi rănești sau să-i deranjezi, va trebui să schimbi imediat această relație. Cu siguranță nu este benefică pentru tine.

Mai întâi, explică-le copiilor tăi de unde vine această nouă decizie, spune-le că ar trebui să existe un schimb de energie între ei. Dacă există același gen de situație cu partenerul tău sau la serviciu, ție îți revine decizia de a face schimbări și de a acționa, fără să-ți fie teamă de ce cred ceilalți. Tu faci acest lucru și tu vei primi beneficiile. Când vei lua decizia de a-ți echilibra mai mult energia, în fiecare domeniu al vieții tale, vei putea trece la capitolul următor.

Aceasta este afirmația pe care să o repeți cât mai des:

**SUNT MAI CONȘTIENT DE ENERGIA PE CARE O AM ȘI
VOI ÎNVĂȚA SĂ O FOLOSESC MAI ÎNȚELEPT.**

Partea a doua

ASCULTAREA

CORPULUI FIZIC

BOLI- ACCIDENTE

Nu știu ce reprezintă pentru tine o boală sau un accident, dar realitatea nu reflectă întotdeauna ceea ce gândim noi. Majoritatea oamenilor își explică boala ca pe un ghinion pe care îl au în viață, o nedreptate, mai ales dacă e vorba despre o boală ereditară sau contactată de la altcineva. O astfel de gândire înseamnă a fi împotriva legii responsabilității. Fiecare boală sau accident care apare în viața ta sunt provocate de tine însuși. „Cine vrea să se îmbolnăvească?” o să mă întrebi. Facem acest lucru inconștient. Boala reprezintă un semnal dat de corpul tău. Supraconștiința ta, partea ta divină, dumnezeul tău interior îți trimite un mesaj, deoarece unele dintre acțiunile tale, dintre gândurile și vorbele tale sunt contra legii iubirii și a legii responsabilității. Nu servește la nimic să ai resentimente față de natură sau să te acuzi pe tine din cauza unei boli, este mai important să primești mesajul să să-i mulțumești corpului tău pentru că ți l-a trimis. Când nu știi despre ce mesaj este vorba este suficient să întrebi: „Ajută-mă să aflu mesajul, nu înțeleg despre ce este vorba.” Acceptând să îl găsești, faci un act de iubire față de tine însuși.

„Oare de ce am din nou gripa? M-am săturat de atâtea gripe! Îmi ajunge!”, „Iar am migrene” sau „Nu mai îmi trece durerea de spate”. Prin astfel de afirmații, accepți sau refuzi propria ta responsabilitate. Dacă pui întrebările potrivite, supraconștiința ta te va ajuta. Dacă nu, frecvența bolilor tale sau a accidentelor va crește.

Când înțelegi, trebuie să acționezi în consecință, adică să întreprinzi o acțiune.

O să dau un exemplu care clarifică acest lucru: este noapte, vecinul tău vine la tine pentru a te anunța că ai uitat să stingi farurile la mașină. Dacă refuzi să răspunzi, vecinul va încerca să-ți atrag atenția. Va insista să sune, nu pentru a te deranja ci mai degrabă pentru că ține la tine și vrea să te ajute. Dacă, după mai multe avertismente, tu te

încăpățânezi să nu faci nimic, a doua zi dimineată, vei găsi bateria de la mașină golită.

Supraconștiința ta acționează la fel. Dacă pierzi primul mesaj sau nu în înțelegi, îți va trimite un altul, apoi un altul, până când îți va trimite ceva suficient de puternic pentru a te scutura și a provoca o reacție din partea ta: un cancer sau o criză cardiacă. Și dacă din nou refuzi să acționezi, vei muri, la fel ca și bateria de la mașină!

Atunci nu ar fi de preferat să fii mai atent, mai precaut și să asculți mai bine mesajele înainte ca acestea să devină prea puternice? Dacă îi mulțumești vecinului tău pentru avertizare și îi promiți că te vei ocupa de problemă, trebuie să treci imediat la acțiune: să-ți iei haina, să ieși afară și să stingi farurile de la mașină. Dacă pretinzi că te ocupi fără să faci nimic, el va reveni să te anunțe: „Ai înțeles ce am spus mai devreme?”

Supraconștiința ta face același lucru. Prin mesajele pe care ți le trimite tot timpul, îți arată cum să revii pe drumul cel bun. Nu este extraordinar să ai un prieten atât de bun, care te ajută în momentul în care te rătăcești, un prieten care este mereu alături de tine!

Fiecare afecțiune sau boală este un mesaj în sine. Dar răul nu este doar fizic. Metafizica, care înseamnă a vedea dincolo de lumea fizică, demonstrează acest lucru. O să îți explic prin câteva exemple.

Cu siguranță, la început vei fi sceptic, însă ce ai de pierdut dacă vei fi mai deschis și mai atent la tine însuși? Gravitatea unei boli se dovedește a fi la fel de puternică precum mesajul ei. Când o boală persistă, este foarte important să vezi ce vrea să îți transmită. Dacă devine foarte puternică, înseamnă că și-a întărit forța de mult timp. Sufletul tău strigă: „Ajutor!” este momentul să te întorci la calea ta plină de iubire.

Îți dau câteva exemple de posibile cauze pentru unele boli și afecțiuni.

A suferi de artită înseamnă a fi convins că ceilalți profită de tine, iar criticile interioare nu sunt exprimate în mod deschis. Artitra afectează persoanele care nu știu să refuze și care emit acest lucru prin vibrațiile lor. Oamenii

acționează în funcție de ceea ce primesc: profită de aceste vibrații. Mesajul artistei se poate citi astfel: „Nu te mai gândi că toată lumea profită de tine... Tu te supui... Afirmă-te, spune nu când ai ocazia. Când alegi să îi faci un serviciu cuiva, fă acest lucru dar fără să ai așteptări. Nu mai critica și încetează să mai vrei să îi schimbi pe ceilalți.”

Durerea de genunchi înseamnă că ești prea inflexibil, prea încăpățânat. Adeseori este semn că orgoliul îți domină gândurile. O persoană prea autoritară care refuză să fie flexibilă în opinii, se teme de ceea ce ar putea crede ceilalți despre ea. Ține la ideile ei cu multă încăpățânare. Dacă te doare genunchiul primești un semnal să fii mai flexibil, să nu îți mai fie frică de „ce spun ceilalți” și să fii deschis față de părerile celorlalți. Există ceva în viața ta, care ai vrea să aibă aceeași opinie ca și tine? Corpul tău îți spune că această atitudine nu îți este benefică și că acționezi împotriva iubirii.

Și gura vorbește. Orice afecțiune în zona bucală semnifică faptul că ai păreri prea fixe. Spiritul tău este prea închis. Refuzi să recunoști un mesaj în opiniile celorlalți. Dacă ai dureri de dinți, este momentul să iei o hotărâre. Când amâni prea mult să iei o decizie, înseamnă că rezultatele acelei hotărâri te sperie. Corpul tău îți spune: „Nu-ți fie frică. Oricare ar fi alegerea ta, va fi doar a ta. Ești în stare să faci față consecințelor. Poți să faci să apară evenimente care te pot ajuta. „ Dacă este vorba de o afecțiune a gingiilor, va trebui să întărești acea decizie. Ți se spune: „Nu-ți fie frică. Ai luat o hotărâre, acum acționează în consecință”.

Dacă ai impresia că îți lipsește sprijinul în viață și te deranjează acest lucru, corpul tău te va avertiza printr-o durere de spate. Coloana vertebrală este cea care îți susține corpul. Fără îndoială ești o persoană care este în stare să ia toată răspunderea pentru fiecare ceilaltă în spatele lui și care se simte responsabilă pentru fericirea sau nefericirea celorlalți. Însă această responsabilitate este atât de grea încât vei avea nevoie de un sprijin suplimentar. Exact ceea ce tu nu obții. Superconștiința ta îți trimite următorul mesaj: „Nu mai crede că ești responsabil de fericirea sau de

nefericirea celorlalți. Dacă vrei să ajuți pe cineva, fă asta, dar de bunăvoie, din dragoste și nu pentru că te simți obligat să faci asta. Tu ești singurul care îți susții decizia.” Dacă faptul de a-ți lua responsabilități te ajută să te realizezi, vei fi apt să faci acest lucru, fie că este vorba despre profesie, fie de alte domenii ale vieții tale. În acest caz, nu ai nevoie de niciun sprijin. Dacă nu ai putea face acest lucru, nu ți-ai propune niciodată să faci așa ceva.

Când cineva nu se simte destul de sprijinit, este „nesusținută” adică ar vrea ca toată lumea să o sprijine, dar când ceilalți se oferă să o ajute, nu îi convine niciodată. Eventual, cei apropiați se descurajează și nu mai vor deloc să o ajute.

Dacă simți o durere în partea superioară a spatelui, partea ta afectivă este afectată, iar dacă este vorba despre partea inferioară, este vorba despre latura materială și financiară.

Dacă ai febră, aceasta este adeseori semnul unei furii interioare gata să explodeze. Singura modalitate de a o face să iasă este un acces de febră. Prea multe dorințe închise, izbucnesc dintr-o dată. Corpul tău vrea să te facă să înțelegi că „trebuie să spui ceea ce ai de spus și asta, pe măsură ce apar diverse situații. Nu mai păstra totul în tine. Furia nu îți face deloc bine. Te pedepsești tu însuși.”

Când ai probleme la brațe, înseamnă că nu ești conștient de utilitatea și de valoarea ta. adeseori îți imaginezi că ceilalți nu te apreciază. Crezi că valoarea ta este mai mică decât a celorlalți. Corpul tău vrea să îți transmită un mesaj: „Privește cât de util ești, așa cum ești acum. Ceilalți chiar au nevoie de tine. Ești apreciat.” Această manifestare poate fi de asemenea legată de faptul că există o situație benefică în viața ta, pe care nu îndrăznești să o fructifici. Poate astfel îți ții ocupate brațele și mâinile, care nu te mai mulțumesc. Ai prefera să faci altceva. Iar acest lucru este valabil mai ales în ceea ce privește munca ta. oare faci într-adevăr profesia care corespunde aspirațiilor tale? Observă când apare afecțiunea, durerea. Mesajul transmis este: „Haide, acționează conform dorințelor tale interioare, să nu îți mai fie teamă”.

Ai nevoie de picioarele tale pentru a te deplasa unde vrei, pentru a avansa. O problemă sau o durere de picior înseamnă că nu mai poți înainta, îți este frică de viitor. Supraconștiința ta te atenționează că nu ai motive de îngrijorare. Ești în stare să îndeplinești ceea ce vrei. Haide, îndrăznește. Poți să faci să se întâmple ce vrei în momentul în care ai nevoie. Dacă vrei să îți schimbi serviciul și îți este teamă pentru siguranța ta financiară, durerea ta de picior îți atrage atenția că este momentul favorabil pentru a lua o decizie și nu ai de ce să te temi.

Majoritatea oamenilor pun durerile de gât pe seama frigului sau a suprasolicitării corzilor vocale. Gâtul este calea prin care ne exprimăm. Supraconștiința ta te sfătuiește să te exprimi față de cineva. Îți este frică să faci acest lucru. Îți ascunzi furia. Ai fost atât de surprins încât nu ai spus nimic, ai înghițit totul, nu ai reușit să vezi dragostea din fiecare vorbă spusă. Adeseori nu suntem conștienți de faptul că unele cuvinte ne rănesc. Ne place mai mult să credem că suntem indiferenți. Astfel este mai puțin amenințător, însă, sufletul tău știe acest lucru. Iar acest comportament se transformă într-o durere de gât. Gestul pe care îl poți face este să să te exprimi față de persoana în cauză și să-i împărtășești ceea ce ai trăit în momentul în care cuvintele ei te-au rănit.

În cazul unei laringite nu îți este frică doar să te exprimi, ci și să îți afirmi opinia. Cu siguranță ai refuzat o replică când te aflai în fața unei autorități. Pentru a evita reacția acesteia, ai preferat să taci. Nu te lăsa impresionat. Exprimă-ți părerea. Interlocutorul tău va fi surprins de interesul pe care îl arăți și de sinceritatea părerilor tale. Dacă laringita ta ascunde furie și ranchiună, va trebui să te eliberezi de ele și să le exprimi față de persoana în cauză. Te sfătuiesc să îi spui așa: „Acum îmi este teamă de reacția ta. mi-e frică să nu te rănească ceea ce îți spun, însă trebuie să îți vorbesc. O fac pentru mine. Am nevoie să îmi exprim părerea”. Dacă nu îți spui opinia, vei acumula furie și ranchiuna foarte multă. În plus, știi că nu este bine pentru tine. dacă laringita persistă, înseamnă că nu ți-ai ascultat corpul.

Incontinența urinară, în cazul copiilor (faptul că fac pipi în pat) înseamnă că aceștia simt o frică mare față de unul dintre părinții lor. poate fi vorba despre tată, mamă sau o altă persoană care reprezintă autoritatea. Frica nu este neapărat de natură fizică. Copilul îl iubește atât de mult pe acel părinte încât îi este frică să nu îl dezamăgească. Nu îndrăznește niciodată să acționeze contra dorințelor acestuia. Nu este o atitudine benefică pentru el. Se privează de ceea ce este bun pentru el și nu este el însuși. Este foarte important să recunoaștem acest fenomen și să încercăm să tăiem cordonul cu părintele în cauză. Dacă ai un copil care are această problemă, explică-i că nu este obligat să-i facă pe plac nimănui: nici mamei, nici tatălui său. Sunt experiențele lui și orice ar face, nu are de ce să-i fie teamă că va dezamăgi pe cineva. Încurajează-l în loc să-l cerți. Se va simți mult mai împlinit.

O persoană care tușește foarte des, are tuse cronică, este o ființă sufocată de viață. Are o mare nervozitate. Se simte opresat de o anumită situație. O tuse trecătoare însă este semn de plictiseală sau de critici. Tusea apare în momentul în care acea persoană se plictisește sau se autocritică sau critică pe cineva, în sinea ei. Corpul acelei persoane încearcă să îi spună: „Încearcă să nu te mai plictisești sau să critici. Caută să afli mesajul transmis sau să accepți ceea ce se întâmplă în prezent.”

Intestinele reprezintă locul în care se asimilează alimentele pentru a le transforma în elemente nutritive. Parcursul ideilor urmează același proces. Când cineva suferă de constipație, înseamnă că se agață prea mult de ideile vechi. Nu face loc pentru cele noi. Poate fi un semn de meschinărie sau a cuiva care păstrează lucrurile, bunurile materiale. Supraconștiința sa îi spune că a venit momentul să renunțe la ele, să se relaxeze și să uite de lucrurile din trecut.

A avea diaree înseamnă exact contrariul. Lași ideile să treacă prea repede, refuzi să accepți ideile nou venite. Îți este frică de ceea ce aduc cu ele. Ai vrea ca totul să se desfășoare mai repede. Ai vrea ca totul să fie deja făcut, trăit. Diareea indică de asemenea respingerea, adică a te respinge pe tine însuși sau a-ți fi teamă să nu fii respins de

ceilalți. Corpul transmite mesajul că este inutil să-ți fie frică. Fricile tale sunt rezultatul imaginației tale. Există frici care uneori pot fi benefice. De exemplu: vrei să treci strada și apare un camion. Este bine să îți fie frică: acest lucru te ajută să te oprești și să dai înapoi, pentru a nu fi lovit. Primești semnale ale corpului doar atunci când este vorba despre o teamă care nu este benefică. Problemele la rinichi îi afectează pe oamenii care critică și care sunt adeseori dezamăgiți și frustrați. Cred că nimic nu le reușește. Își plâng de milă. Nu au gânduri benefice pentru ei: acesta este mesajul transmis de supraconștiință. Iar cum ei sunt cei care provoacă tot ceea ce li se întâmplă, trebuie să învețe să fie responsabili.

Durerile de sâni sunt datorate unei atitudini autoritare, prea tranșante față de cineva. Nu este un lucru benefic pentru nimeni.

O afecțiune a ochilor înseamnă că lași să te deranjeze ceea ce vezi în jurul tău. Corpul tău îți spune că nu este treaba ta să te amesteci. Dacă situația te privește pe tine și îți afectează spațiul privat, ia măsurile necesare pentru a schimba situația. Același fenomen se produce și în cazul urechilor. Te lași deranjat de ceea ce auzi. La fel și în cazul nasului, care îți spune că te lași deranjat de ceva sau cineva pe care nu îl poți mirosi. Sunt semnale ale corpului tău. Aceste semnale îți demonstrează că nu îți este bine așa cum ești acum. Nu este bine să te lași deranjat și dacă ar fi bine, nu ai primi aceste mesaje.

Un accident reprezintă faptul că simți o culpabilitate.

De exemplu: îți rupi o mână, e un accident întâmplător o să-mi spui! Te doare, bineînțeles, însă faptul de a fi provocat acest accident denotă prezența unei culpabilități. Ființa umană are acest reflex de a se dezvinovăți prin pedeapsă! De exemplu: cureți cartofi și îți dai seama dintr-o dată: „iar am uitat ceva, sunt idiot”. Și ești atât de supărat pe tine încât te tai la deget! Imediat ce simți o culpabilitate, corpul tău îți semnalizează acest lucru printr-un incident sau un accident.

Accidentul este un avertisment în plus pentru a te ajuta să conștientizezi că este inutil să te simți vinovat. Îți

petreci viața simțindu-te vinovat pentru unele lucruri, deși nu ești vinovat. Fă bilanțul accidentelor și vei înțelege.

Ceea ce ai citit în acest capitol este o scurtă descriere a metafizicii, ceea ce există dincolo de partea fizică. Imediat ce apare o afecțiune sau o boală, vei avea toate șansele de partea ta dacă vei fi atent nu doar la cauza fizică, ci și la cea metafizică.

În cartea mea *Corpul tău îți spune: „Iubește-te!”* vei putea citi descrierea completă a bolilor și afecțiunilor cunoscute. Pentru a încheia acest capitol, așează-te și fă o listă cu toate bolile și afecțiunile de care suferi. Apoi mulțumește-i conștiinței tale interioare pentru mesajele trimise și cere-i supraconștiinței tale să îți explice semnificația acestora.

După cum vezi, fiecare boală, afecțiune sau accident este doar un simplu avertisment. Boala sau afecțiunea încetează imediat ce ai înțeles mesajul transmis. Iar acest lucru nu necesită mai multă energie decât a fost nevoie pentru declanșarea bolii. Erau doar energii prost utilizate. O dată ce boala (sau afecțiunea) a dispărut vei observa toată energia suplimentară de care dispui. Se consumă multă energie pentru a fi bolnav... O boală care se permanentizează înseamnă că vrei să ai putere asupra cuiva, prin acea boală. Dacă este cazul tău, observă asupra cui vrei să exerciți acea putere. Nu este deloc înțelept să vrei să deții puterea asupra cuiva, prin intermediul unei boli. Adevărata putere este cea a iubirii!

Înainte de a trece la capitolul următor, ocupă-te măcar de una dintre afecțiunile tale. Alege-o pe cea mai mărunță dacă trebuie, găsește-i semnificația și fă-o să dispară. Astfel, vei crede mai mult în ce am spus. Afirmă următorul lucru. Repetă des afirmația până când vei trece apoi la următorul capitol:

AM TOT MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN CORPUL MEU, CEL CARE ÎMI ARATĂ CALEA IAR ÎN SCHIMB ACESTA NU SE MAI REVOLTĂ ȘI NU MAI REACȚIONEAZĂ, MĂ AJUTĂ SĂ-MI REGĂSESC LINIȘTEA, SĂNĂTATEA, IUBIREA ȘI ARMONIA.

ÎȚI HRĂNEȘTI CORPUL FIZIC DUPĂ CUM ÎȚI TRĂIEȘTI VIAȚA

Corpul fizic este cel mai minunat mecanism care există pe pământ. Nicio ființă umană nu a reușit încă să construiască sau să conceapă o replică pentru această minune. Teoretic, s-a stabilit că, dacă am încerca să construim un calculator cu aceleași funcții ca cele ale creierului uman, acest calculator ar avea dimensiunea pământului. În prezent, ființa umană folosește între 5% și 10 % din facultățile creierului său, o foarte mică părțică din corpul său fizic. Însă din momentul nașterii, corpul știe cum să fie un corp. Nu e nevoie să fie învățat cum să doarmă, să îi fie sete, să plângă, să strănute, să transpire, să-i fie cald, să-i fie frig, să elimine mâncarea, să digere, să saliveze, să vomeze, să înghită, să rădă, să se miște, să sângereze, să se cicatrizeze etc. Știe deja toate acestea, în mod instinctual. De asemenea, își cunoaște adevăratele nevoi: somnul, hrana, elementele nutritive. Pur și simplu uităm să îi acordăm încredere cu privire la acest lucru.

Mama are încredere în bebelușul nou-născut. Așteaptă ca el să ceară biberonul, știe cum plânge, îi veghează somnul. Cu toate acestea, imediat ce-i apare primul dinte, ea decide frecvența meselor pentru el: **nu mai puțin de trei ori pe zi.**

Astfel, după câteva luni de viață, copilului nu i se mai permite să aibă încredere în corpul lui fizic. Deși își cunoaște foarte bine adevăratele nevoi. Chiar dacă nu își folosește rațiunea, între 0 și 7 ani, copilul acumulează tot ceea ce este învățat. Învăță să își hrănească corpul în funcție de decizia părinților lui. nemiavând încredere în el, este împiedicat să descopere ceea ce are cu adevărat nevoie, în momentul în care are nevoie de acel lucru. Devenit adult, acest copil nu va ști să-și recunoască adevăratele nevoi ale corpului său. De aceea este necesar să constatăm acum

faptul că felul în care ne alimentăm corespunde felului în care trăim.

Cum te hrănești? Într-un mod apropiat de rutină, adică iei mesele la ore fixe? Te hrănești fără să te întrebi prea multe, deoarece ești convins că așa trebuie făcut acest lucru? Înseamnă că acționezi la fel și în viață. În multe situații, nu tu ești cel care conduce. Faci o mulțime de lucruri deoarece crezi că așa trebuie să le faci. Ignori însă de ce crezi că trebuie să fie așa. Referitor la acest subiect, îmi place să spun povestea unei tinere femei care tăia tot timpul cele două capete ale bucății de carne înainte de a le pune la cuptor. Soțul ei, curios, a întrebat-o de ce face acest lucru, iar ea i-a răspuns:

„Nu știu, mama gătea așa carnea la cuptor.” Curios, tânărul a întrebat-o într-o zi pe soacra lui care era motivul pentru care tăia mereu cele două capete ale cărnii. Soaca i-a răspuns: „Nu știu, mama mea făcea la fel.” În timpul unei întâlniri cu toată familia, tânărul profită pentru a o întreba același lucru pe bunica soției lui. Aceasta i-a răspuns: „Știi dragul meu, când eram eu tânără, familia mea era foarte săracă. Nu aveam decât un ceainic care era mult prea mic pentru a pune un jambon în el, la cuptor, așa că tăiam cele două capete ale bucății de carne.” Povestea aceasta ilustrează foarte bine tot ceea ce putem face în viață, fără să știm exact de ce facem acel lucru. Din obișnuință, repetăm aceleași lucruri. Tu acorzi multă importanță principiilor și tradițiilor? Dacă da, verifică modul în care te hrănești. Probabil mănânci tot timpul la ore fixe. Mănânci din principiu deoarece crezi că trebuie să mănânci. Ți e teamă că ți-ar fi foame dacă nu ai mânca. Dacă trebuie să te abții pentru o seară și ți împui să mănânci înainte de a pleca, pentru a nu-ți fi foame mai târziu, înseamnă că acționezi la fel și în viață. Acționezi de frică să nu se întâmple ceva. Acționezi din teamă de ce ar putea spune sau crede ceilalți despre tine. nu ești tu însuși. La fel ca și în cazul alimentației, decizi dinainte ceea ce trebuie să faci.

Corpul tău știe foarte bine când îi este foame. Este capabil să stea zile în șir fără mâncare, fără ca tu să te îmbolnăvești. Dacă simți foamea cu două-trei ore înainte de

a putea mânca, vorbește-i astfel corpului tău: „Așteaptă, dragul meu, nu mai durează mult. O să îți dau de mâncare mai târziu”. Nu te neliniști că vei mânca prea mult. Când îi dai corpului tău ceea ce are el nevoie, atunci când are nevoie, acesta știe când să se oprească. Dacă descoperi că ești o persoană cu multe obiceiuri alimentare, vei descoperi de asemenea că întrebările de genul „ce vor crede ceilalți?” , „ce vor spune ceilalți?”, „ce vor face?” sunt foarte importante pentru tine. și atunci, în loc să gândești, să acționezi, să te îmbraci în felul tău, după cum consideri tu, chiar dacă acest fel nu este cel „obișnuit”, îți însușești adeseori reacțiile celorlalți și nu ești tu însuși. Toate aceste mici detalii te fac să fii nemulțumit... Nu mai căuta cauza: învață să-ți cunoști adevăratele nevoi.

Faptul de a te hrăni din obișnuiță îți va dezvălui de asemenea faptul că noțiunile de „bine și rău” te influențează foarte mult. Cu siguranță ești prea categoric. Decizi faptul că cutare lucru este bun sau rău, când de fapt, în realitate, nu există nici bine, nici rău în viață. Ceea ce este „bine” pentru cineva, poate face „rău” altcuiva. Din acest motiv te sfătuiesc să folosești cuvintele „benefic” și „care nu este benefic” în loc de „bine” și „rău”. Observă ceea ce este benefic și ceea ce nu este benefic pentru tine. **Ceea ce trăiesc ceilalți le aparține lor.** Vor învăța ei înșiși. Chiar dacă felul lor de a fi sau de a acționa corespunde noțiunii tale de „rău”, acest fel de a fi, îi poate ajuta să acumuleze ceva extraordinar.

Te poți hrăni și acționa din obișnuință. Acest lucru ține de dimensiunea mentală. Însă poți de asemenea să descoperi că te situezi mai mult în dimensiunea emoțională observând felul tău de a te hrăni.

Când erai copil mic, măcai și beai din emoție, deoarece, adeseori, hrana era un lucru care compensa ceva. Observă ce atitudine ai astăzi... Când unui copil îi este rău, se rănește, i se dă o bomboană sau un biscuit pentru a-l consola. Când are nevoie de atenție, i se dă ceva de mâncare. Dacă este prost dispus, nervos sau se ceartă cu un coleg, este manipulat tot cu mâncare, când i se spune: „dacă ești cuminte, dacă ești drăguț, te duc la restaurant și o să-ți iau

un corn cu cremă și înghețată, ca premiu.” Sau, din contră, este pedepsit, nu mai primește desert la masă sau este privat de dulciurile lui. majoritatea mamelor acționează așa iar aceste obiceiuri ajung să fie foarte importante în viața copiilor lor, iar apoi în viața lor de adulți. Ceea ce te-a influențat foarte mult între 0 și 7 ani va avea un efect important asupra dimensiunii tale mentale, fizice și emoționale, din viața ta actuală. Reacțiile tale de până la 7 ani sunt referințe pentru a găsi cauza a ceea ce trăiești în prezent.

Ce faci în viața ta actuală? Mănânci și bei din cauza emoțiilor, pentru a-ți petrece timpul, pentru a te consola sau recompensa? Dacă este așa, îți lași dimensiunea emoțională să îți controleze viața, în timp ce tu singur ar trebui să deții controlul. Într-un capitol următor, voi explica cum poți să ajungi să îți controlezi emoțiile.

Dacă mănânci sau bei după cum îți este poftă, dimensiunea ta fizică va acționa mult asupra ta. ce înseamnă să mănânci după poftă? Înseamnă să dorești ceva pentru a-ți satisface simțurile. De exemplu: nu îți este deloc foame dar trecând pe lângă o cofetărie, vezi o varietate de înghețate. Ți se par foarte îmbietoare. Și, deoarece nu te poți abține, te hotărăști să iei o înghețată, deși cu câteva minute înainte, nic măcar nu te gândeai la ea. Simplul fapt că ai văzut înghețata, ți-a creat pofta de a mânca. Când unul dintre simțuri îți creează pofta de mâncare sau de a bea ceva la care nu te-ai fi gândit înainte de a-l vedea, de a-l simți, de a auzi vorbindu-se despre el, de a-l gusta, de a-l atinge, atunci simțurile tale conduc în acel moment sau în alte situații din viața ta. un alt exemplu: te duci la cinema, după o masă copioasă și ești cu adevărat sătul. Cu toate acestea, mirosul de „pop-corn” îți gădile simțurile și îți cumperi imediat. Asta înseamnă să mănânci după poftă. Din constrâ, dacă ești la serviciu și e ora 11 dimineața și ai poftă de ceva bun de la patiserie și îți cumperi acel lucru în pauza de prânz, nu este vorba de poftă. Dorința de a mânca nu s-a născut prin simțurile tale. Ți-ai dorit acel lucru înainte de a-l vedea, de a-l mirosi sau de a auzi vorbindu-se despre el. Te-ai gândit la el înainte ca simțurile tale să te

determine să alegi. Cu toate acestea, verifică dacă îți este cu adevărat foame, iar dacă răspunsul este nu, dorința de a mânca un produs de patiserie este provocată de o emoție.

Există multe alte lucruri pe care le poți face ghidat de poftă. Poți să acumulezi ceva, să dormi sau să faci dragoste din poftă. Observă-te puțin. Care sunt lucrurile pe care le faci condus de poftă? Ai dificultăți în a-ți stăpâni simțurile? Dacă da, dimensiunea fizică nu este controlată, nu este în armonie în cazul tău. Când îți dai seama că acționezi des mânat de poftă, primești un mesaj de la supraconștiința ta. Aceasta spune că unul sau mai multe dintre simțurile tale nu sunt satisfăcute pe plan psihologic. Poate fi vorba despre vedere, auz, miros, gust sau simțul tactil.

Vederea : ești deranjat de ceea ce vezi în prezent. Corpul tău îți spune: „Ceea ce te deranjează din ceea ce vezi, nu te privește pe tine. nu este problema ta” sau „Fă ceva legat de acest lucru, în loc să te lași în continuare deranjat de el.”

Auzul: te lași deranjat de ceea ce auzi acasă sau în altă parte. A sosit momentul să fii atent.

Mirosul : există ceva sau cineva pe care nu îl poți mirosi? Vecina, patronul sau mobila ta din sufragerie?

Simțul tactil: viața ta afectivă te mulțumește? Dacă nu ai parte de destulă afecțiune, cine a uitat să o semene? Dacă vrei să culegi afecțiune, seamăn-o mai întâi! Semnele de afecțiune sunt simple și numeroase: o privire, o carte, o floare, un cuvânt de dragoste, un gest plin de afecțiune. Poți să te răsfeți tu însuși cu afecțiune! Nu te uita! Începe prin a o semăna în jurul tău și vei începe să o primești.

Gustul: dacă mănânci ghidat de poftă, pentru a-ți satisface gustul, viața ta sexuală este nesatisfăcută. Tu îi poți aduce schimbările necesare. De fiecare dată când unul dintre simțurile tale nu este satisfăcut, iar acest lucru te privește personal, trebuie să acționezi. Dacă acest lucru se adresează altcuiva, pe care ai vrea să îl schimbi pentru ca tu să fii mai fericit, corpul tău îți spune să îți vezi de problemele tale și să nu te amesteci în viața celuiilalt, să-l lași să o trăiască așa cum vrea el. Este foarte periculos să lași să depindă fericirea ta de altcineva!

Oricare ar fi dimensiunea care te controlează cel mai mult, trebuie să o stăpânești. Dacă este vorba despre dimensiunea mentală, pune-ți mai multe întrebări. Cu siguranță faci lucrurile din obișnuință. Ar fi deci important să te oprești înainte de a vorbi sau de a acționa. Întreabă-te așa: „oare într-adevăr vreau să fac acest lucru? O să fiu mai feirict așa? Am cu adevărat nevoie de asta?” Acordă-ți câteva momente pentru a te întreba toate astea.

Dacă este vorba despre dimensiunea emoțională, învață să îți exprimi emoțiile (vom mai vorbi mai târziu despre acest lucru).

Dacă este vorba despre dimensiunea fizică, întreabă-te: „care dintre simțurile mele nu este satisfăcut?” Observă-le pe toate și identifică ce anume nu este satisfăcut. Poate fi ceea ce vezi, ceea ce auzi, ceea ce miroși, viața ta afectivă sau viața ta sexuală. Obersvă profund în interiorul tău și vei găsi răspunsul.

Urmând această metodă vei descoperi multe lucruri despre tine însuți. Vei vedea că vei trece de la o dimensiune la alta, dar întotdeauna există o dimensiune mai puțin armonioasă sau deficitară. Eventual, vei constata că impulsurile tale alimentare sunt provocate de foame. Atunci vei ști că s-au produs niște schimbări interioare. Chiar și gusturile tale se vor transforma pe măsură ce îți vei schimba modul de gândire. Corpul tău este atât de minunat încât știe exact de ce are nevoie și când trebuie să își manifeste această nevoie. Corpul este format din cinci elemente esențiale: șase elemente nutritive. Este compus din apă, proteine, vitamine, glucide (zaharuri și hidrați de carbon), lipide (grăsimi esențiale) și minerale. Astfel, de fiecare dată când corpul este lipsit de unul sau mai multe dintre aceste elemente esențiale, îi trimite creierului tău un mesaj pentru a-i semna acest lucru. Atunci creierul îți comandă pofta de a mânca ceva care să acopere acea lipsă.

Așadar, nu ai de ce să îți faci griji cu privire la alegerea mâncării și la momentul potrivit pentru a o consuma. Dacă ai încredere în corpul tău,vei ști exact când îți este foame cu adevărat și de ce ai nevoie. Este inutil să îți hrănești corpul, în cazul în care i-ar fi foame, dacă pentru moment nu îi

lipsește nimic. Oricare ar fi carența (fie, calciu, proteine, grăsimi sau glucide) corpul tău este responsabil pentru a te face să mănânci ceea ce îi lipsește. Creierul tău, acest mare calculator, a înregistrat tot ceea ce a gustat din copilărie și știe exact ce conține fiecare aliment. Imediat ce corpul tău are nevoie de ceva, îi transmite mesajul creierului.

Nu ai de luat nicio decizie pentru corpul tău. Corpului îi revine responsabilitatea de a avertiza creierul despre nevoile sale. O persoană care ține regim îi dictează corpului său ce să mănânce și când. Acționând astfel înseamnă să fii împotriva legilor naturale. Urmând un regim, îi transmiți corpului tău un mesaj de genul acesta: „Începând de astăzi, eu aleg de ce ai tu nevoie, la ora stabilită și cu frecvența stabilită.” Este mult mai simplu însă să ai încredere în acest bun prieten al tău. Unii oameni nu iau decât o singură masă pe zi. Alții nu au nevoie de masa de prânz. Mulți preferă să ia micul dejun și prânzul, fără să mai ia cina. Alții au nevoie de cinci mese ușoare pe zi sau mănâncă în cantități mici, în funcție de foame. Tu poți să descoperi ce îți convine cel mai bine. Fiecare persoană este unică. Ceea ce se dovedește a fi benefic pentru cineva nu este neapărat bun și pentru altcineva. Corpul tău poate asimila calciu sau poate respinge o parte din el. Poate să aibă o dificultate în a elimina colesterolul. Sunt doar două exemple pentru a-ți arăta că nu ești conștient de toate funcțiile corpului tău. Încă nu ai atins un nivel de conștiință destul de ridicat pentru a realiza tot ceea ce s-a petrecut în interiorul tău. Nu ai de ce să îi dai directive corpului tău, cu privire la digestie, de exemplu. Nu trebuie să îi spui cum să coboare hrana din stomac în intestine, nici cum să acționeze cu ficatul sau pancreasul.. Această sarcină îi revine supraconștiinței tale. Corpul veghează asupra digestiei, a asimilării și a eliminării hranei. Singura ta responsabilitate este să îți ajuti corpul prin tot ceea ce poți face în mod conștient. Tu ești singur responsabil pentru corpul tău. Pe măsură ce se va întări starea ta de conștiință, îți va fi mult mai ușor să recunoști mesajele și să reacționezi în consecință. Îndeplinește-ți rolul, iar corpul și-l va îndeplini pe al lui. astfel, energia va fi distribuită în mod egal. Armonia îți va păstra sănătatea.

Mulți oameni folosesc în alimentația lor obișnuită anumite ingrediente necunoscute printre elementele nutritive de care are nevoie corpul lor. acestea se numesc otrăvurile corpului. Consumă energia corpului în loc să îl încarce cu energie. Printre aceste otrăvuri se numără alcoolul, zahărul alb (și tot ceea ce este rafinat, precum făina albă, orezul alb și pâinea albă), cafeina, sarea, tutunul, grăsimile neesențiale și toate produsele chimice precum medicamentele și substanțele chimice folosite pentru conservarea sau colorarea alimentelor. Cum însă această carte nu a fost concepută pentru a da sfaturi despre importanța valorii nutritive a alimentației în general, îți sugerez, dacă te interesează acest subiect, să citești cărți referitoare la această temă. Vei găsi mai multe sfaturi acolo.

Cum te hrănești tu? Ți oferi corpului tău ingredientele conținute în cele șase elemente nutritive? Dacă da, înseamnă că îți iubești corpul fizic. Poate că, la nivel mental și emoțional, mai este de lucru pentru echilibru, dar măcar aspectul fizic al corpului tău este respectat. Este un pas în direcția cea bună! Unele persoane vegetariene, prin statutul lor, cred că și-au pus ordine în viață și sunt convinse că au atins liniștea și armonia dorite... însă alimentația nu este decât o dimensiune a ființei umane. Să ai o alimentație bună este deja un pas. Ajutorul adus astfel va menține celulele sănătoase. Te ajută de asemenea să fii mai deschis și să vrei să îți îmbunătățești dimensiunea emoțională și cea mentală. Tot ceea ce am menționat de la începutul cărții, afectează celulele. O masă care conține hamburger și cartofi prăjiți, sare și castraveți murați devine o sarcină prea grea pentru corpul tău. Digestia va fi dificilă, deoarece nu i-ai dat corpului decât „otravă”. Faptul de a-l face să asimileze băuturi, lichior dulce, alimente cu un conținut mare de zahăr și chimicale este un semnal că există ceva în tine ce nu îți place deloc. Nu îți respecti corpul, dându-i atât de mult de lucru. Să nu fi surprins dacă corpul tău se revoltă în loc să răspundă cererilor tale. Și el este capabil să se revolte: „Ce faci tu pentru mine? De ce eu trebuie să fac tot timpul ceva pentru tine?” În timp ce, conștientizând ceea ce ești în măsură să faci, poți să te ajuți și să îți ajuți corpul.

Dacă mănânci prea mult zahăr, lipsește dulceața din viața ta: nu îți permiți unele lucruri care te fac să te bucuri! Dacă mănânci prea sărat, ești tentat să te critici. Prea picant, înseamnă că viața ta nu este destul de condimentată, îi lipsește elementul picant. Bei prea multă cafea, lipsește un element stimulant în viața ta!

Înainte de a trece la capitolul următor, te sfătuiesc să aștepti o săptămână. Recitește atent întreg capitolul și notează tot ceea ce mănânci și bei în cursul săptămânii. Observă tot timpul dacă îți este cu adevărat foame sau sete și dacă ai nevoie de asta. Toate acestea, pentru a ajunge să te cunoști mai bine. La sfârșitul zilei, notează tot și menționează dacă ai acționat de foame, din emoție, din obișnuință sau de poftă. Nu îți impune un regim, nu este cazul, ci faci acest lucru doar pentru a observa. Acest lucru te va ajuta să vezi ce domină în viața ta, care parte sau domeniu din viața ta ar trebui să mai fie cizelate, fie că este vorba despre dimensiunea mentală, fie despre cea fizică sau emoțională. Este încă un mijloc pentru a te cunoaște mai bine. În timpul unor cursuri din cadrul atelierului *Ascultă-ți corpul*, participanții au făcut acest test. I-a ajutat foarte mult, rezultatele confirmă acest lucru.

Aceasta este afirmația ta:

**SUNT TOT MAI ATENT ȘI CONȘTIENT DE CEEA CE ÎMI
MOTIVEAZĂ ALIMENTAȚIA ȘI AȘTEPT CA TRUPUL MEU
SĂ ÎMI ÎMPĂRTĂȘEASCĂ NEVOILE LUI ÎN MOMENTUL ÎN
CARE ÎI ESTE FOAME.**

PROBLEMELE LEGATE DE GREUTATE

Când vorbim despre problemele legate de greutate acestea includ atât excesul de greutate cât și subpoderabilitatea. A fi foarte slab reprezintă faptul că viața ta materială nu este satisfăcătoare. Lipsa ta de greutate înseamnă că trăiești anumită culpabilitate când admiri lucrurile materiale sau când simți nevoia de a îți face pe plac pe plan material. Acest lucru poate însemna de asemenea faptul că trăiești o mare neliniște cu privire la problemele lumii. Îți faci griji pentru tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, iar corpul tău, prin faptul că este foarte slab îți arată acest lucru. Îți transmite mesajul că acest fel de a fi nu corespunde cererii tale. Problemele celorlalți nu trebuie să fie trăite decât de către ei. Nu te privesc pe tine. O a treia posibilitate este aceea că, probabil, dai mai mult decât primești. Trebuie să înveți să primești mai mult în viață. Pe măsură ce îți vei schimba felul de a fi, corpul tău își va regăsi greutatea ideală. Este important să te lași purtat în ritmul corpului tău. Ascultă-l.

Problema opusă, cea de a avea o greutate prea mare sau de a te îngrășa foarte ușor, poate avea mai multe semnificații. O persoană care urmează o dietă, prin acest gest refuză să-și asume responsabilitatea pentru viața ei. Vrea să vindece efectul fără însă să caute sursa, cauza. Poate să reușească să țină un regim sau chiar mai multe, dar corpul ei se va revolta și este posibil ca, toată greutatea pierdută să fie repusă la loc. Conform statisticilor, 98% din oamenii care pierd în greutate în urma unui regim, o pun la loc în întregime și uneori chiar mai mult, în cursul unui an. Succesul temporar nu e decât o iluzie.

De fiecare dată când slăbești și apoi te îngrași la loc, mai pui câteva kilograme în plus. Este modul în care corpul tău se revoltă pentru ceea ce îl faci să suporte. Corpul tău, supraconștiința ta, este bunul tău prieten. Îți vorbește prin acest mesaj. Dar tu, în loc să îi mulțumești, te revolți, te

enervezi și detești imaginea corpului tău. Faptul de a-l face să suporte un regim înseamnă a-l face ceva contrar a ceea ce ar trebui să facă. Încearcă mai degrabă să identifici cauza îngrășării tale și, treptat, mesajul va fi mai clar și greutatea ta se va micșora în funcție de viteza ideală pentru corpul tău. Mesajul poate varia de la o persoană la alta. În aceeași perioadă de timp unele persoane pot pierde de la cinci la cincisprezece kilograme, în timp ce alții nu vor pierde decât două. Dar nu este important, mai întâi trebuie să descoperi cauza. Dacă au trecut mai mulți ani până au luat zece kilograme, de ce să încerci să le pierzi în una sau două luni? Oferă-i corpului tău timp pentru a se adapta schimbărilor interioare. De această transformare va depinde rezultatul. Imediat ce îți vei schimba felul de a gândi, restul va veni de la sine. Mesajele sunt diferite de la o persoană la alta, cauza este diferită pentru fiecare. Kilogramele în exces pot proveni din faptul că mănânci fie din obișnuință, fie din emoție sau din poftă, așa cum am precizat în capitolul anterior. Este normal ca o alimentație prea abundentă pentru nevoile corpului tău să se transforme în grăsime. Această manifestare nu este totuși generală, pentru toți oamenii, dar este un mod de a-ți comunica un mesaj. Ai ceva de înțeles prin el. Dacă cunoști o persoană care mănâncă prea mult fără să se îngrășe, metabolismul ei este foarte rapid: arde toate caloriile pe măsură ce mănâncă. Corpul lucrează tot timpul, iar sistemul digestiv este tot timpul activ. O astfel de persoană se uzează și îmbătrânește prea repede. Fiecare are mesajul lui. Corpul, acest mare prieten al nostru, va avea mereu o modalitate de a ne vorbi, dacă facem ceva contrar nevoilor lui.

Prima soluție ar fi să mâncăm atunci când ne este foame fizic și să ne întrebăm unele lucruri. Ar putea fi suficient pentru a putea începe să pierzi kilogramele în plus. Nu folosește la nimic să ai așteptări, supraconștiința ta te conduce. Nu rămâne decât să fii responsabil.

Un surplus de greutate poate de asemenea însemna expresia gândurilor acumulate. Acest lucru nu înseamnă doar să acumulezi doar lucruri. Poate însemna să „acumulezi gânduri”. Cineva care are multe astfel de

gânduri de acumulare, se teme să nu îi lipsească ceva. Vrea tot timpul să aibă mai mult. Sau poate fi o persoană căreia acum nu îi lipsește nimic, dar care se teme că îi va lipsi într-o zi. Printre acești oameni, sunt cei care cumpără multe polițe de asigurări. Poți fi o persoană care acumulează una, două sau trei case sau care adună o mare cantitate de bunuri materiale. Dacă ar fi ceva benefic pentru tine, nu ai primi niciun mesaj. Din contră, dacă bunurile, asigurările și banii te acaparează prea mult, este un semn că această formă de nesiguranță nu este benefică pentru evoluția ta. Poate ai vrea să ai multe lucruri, dar nu îți acorzi dreptul să le ai. Te faci să crezi că lucrurile materiale sunt lipsite de importanță în ochii tăi, dar în realitate, te bucuri de ceea ce îți pot aduce banii. Acesta este mesajul tău: „Ai dreptul la toate lucrurile acestea frumoase. Materialitatea face parte din spiritualitate.”

Excesul de greutate poate însemna și neacceptarea de sine sau lipsa iubirii de sine. Atunci când cauți iubirea celorlalți, îți este tot timpul teamă că vei fi respins, crezi că ceilalți sunt mai iubiți decât tine și că nu valorezi nimic. Respingerea există doar în mintea ta. Vei primi la fel de multă dragoste câtă dăruiești. Privește atent în jurul tău, ești mult mai iubit decât crezi.

Surplusul de greutate poate fi provocat de frustrări sexuale, de exemplu, dacă nu îți accepți sexul. Sursa poate exista de la naștere, dacă părinții tăi au vrut un copil de alt sex. Influența este suficient de mare pentru a ajunge să crezi că ei te iubesc mai puțin. Dacă ai fi fost de celălalt sex, crezi că viața ta ar fi fost mai ușoară? I-ai auzit vreodată pe părinții tăi spunând că preferau un băiat în loc de fată sau invers? S-au plâns de viața lor de bărbat sau de femeie? Aceste frustrări sexuale au adeseori repercursiuni în cursul adolescenței. Fie că e băiat, fie că este fată, adolescentul este intimidat de sexul opus. Amândoi trăiesc nesiguranța față de o autoritate de sex opus. Aparența lor fizică este neglijată (spatele îndoit, exces de greutate) pentru a evita atracția sexului opus. În acest caz, supraconștiința îți spune să îți accepți sexul. Dacă ai ales să vii pe lume ca femeie sau ca bărbat, înseamnă că ai ceva de trăit la acest nivel. Dacă,

atunci când erai adolescent credeai că dacă ai fi fost de sex opus, ai fi fost mai fericit, nu este o decizie bună pentru tine. Suportă acum consecințele. Este foarte important acum să îți accepți sexul.

Excesul de greutate poate reprezenta și o legătură ce trebuie tăiată. Influența poate proveni de la o persoană (tată, mamă, bunic etc) pe care nu o acceptai și care avea un surplus de greutate. Ai alimentat frica de a-i semăna și ai reușit să semeni cu acea persoană. Surplusul tău de greutate îți arată că trebuie să o accepți pe acea persoană așa cum este, fizic și mental. Poți de asemenea să vrei să fii ca cineva care a avut o mare influență asupra ta când erai tânăr, o persoană care era grasă. Dacă admiri calitățile acelei persoane, vei putea să le accepți pentru tine, fără să accepți și aspectul ei fizic. Dacă ai probleme de obezitate, începând de la naștere, cauza poate fi legată de o viață anterioară. La fel ca și în cazul cuiva care are un handicap din naștere, este vorba despre un handicap necesar evoluției ei. Trebuie să înveți să te iubești și să te accepți așa cum ești. Vei avea de trăit astfel toată viața până în momentul în care vei înțelege că există un mesaj prin acest handicap fizic, mental sau emoțional. Și atunci te poți opri. Persoana care suferă de un handicap fizic poate produce un miracol și se poate reabilita în totalitate. Același fenomen se aplică și în cazul problemelor de greutate. O persoană nu este obligată să-și trăiască toată viața după ceea ce se numește „karma” ei sau destinul provenit dintr-o viață anterioară. Tu singur poți decide când să pui capăt acestui lucru. Mulți oameni, foarte credincioși, foarte spirituali pot experimenta o problemă de greutate, deoarece sufletul lor posedă o vagă amintire a dimensiunilor anterioare vieții pe pământ și i-ar plăcea să fie în altă parte decât pe pământ. Aceste persoane își pun de obicei întrebarea: „ce caut eu aici pe pământ?” adeseori se spune despre astfel de persoane că „sunt cu capul în nori”. Se roagă des, deoarece au o natură pioasă. Se recunosc după acest gând: „Mi se pare că era mai plăcut să fii mort decât viu”. Nu se gândesc neapărat la sinucidere, dar știu însă că există un loc mult mai frumos decât pământul. Greutatea suplimentară îi ajută astfel să rămână

ancorați pe pământ, pentru a rămâne aici. Mesajul transmis de supraconștiință este acesta: „Acceptă o dată pentru totdeauna faptul că ești pe pământ. Ai ceva de îndeplinit aici. Ai nevoie să înveți să te iubești și să îi iubești pe ceilalți. Dacă este cazul tău, acordă-ți răgaz pentru a observa frumusețea terestră, natura. Începe să te iubești și să-i iubești pe cei din jurul tău. Mai există o altă posibilitate: aceea de a primi mai mult decât dai. Ți e teamă să te lași descoperit? Ți este frică atunci când vine momentul să împărtășești ceea ce știi cu ceilalți? Ești genul de persoană care spune: „dacă vor și ei să știe, nu au decât să învețe! Eu nu le voi spune nimic...” ? Care este motivul pentru a păstra totul în tine? Ți-e teamă că nu vei fi acceptat și iubit? Prea multă acumulare înseamnă că primești prea mult, față de cât dai tu. Și corpul tău va fi tentat să cumuleze. Oricare ar fi semnificația, corpul are o mie și una de moduri de a-ți vorbi pentru ca tu să conștientizezi acțiunile, gândurile și vorbele tale. Supraconștiința ta poate folosi mesaje, precum acnea de pe față, roșeața, bolile interne, vizibile sau nu cu ochiul liber. Există tot felul de modalități de a primi mesaje. Tu le captezi pe toate. Este important să te oprești și să vezi ce anume îți îngreunează interiorul în loc să încerci să vindeci efectul, urmând un regim. Vei avea mai multe de câștigat, mergând direct la cauză. De exemplu: un om are o problemă mare. Pentru a uita e necazul lui, vrea să bea ceva. Se îmbată toată seara. A doua zi, când se trezește, problema e tot acolo și pare chiar mai mare.

A urma un regim are același rezultat. Chiar dacă vindeci efectul temporar, cauza va fi mereu prezentă și îți va aduce o insatisfacție interioară constantă. Atunci, de ce să nu mergi direct la cauză, chiar la sursa mesajului? Nu îți fă griji de durata de care are nevoie corpul tău pentru a pierde în greutate. Lasă-l să-și urmeze ritmul. Cel mai important este să înveți să devii stăpân pe tine însuși pentru a cunoaște adevărata fericire.

Exercițiul pe care îl ai de îndeplinit pentru acest capitol constă în primul rând în a uita cuvintele „regim” și „a trișa”. Nimeni nu trișează în viață. Dacă crezi că trișezi,

înseamnă că, în sinea ta ești încă la regim. Acest mod de acționa nu îți este benefic. Cere-i iertare corpului tău dacă i-ai dat ceva de care nu avea nevoie: „Iartă-mă. În prezent, am făcut un abuz. Ți-am dat prea multă mâncare, nu te-am ascultat. Te rog să mă ierți. O să mă ocup de asta. Vei vedea, o să reușesc până la urmă. Ne vom înțelege foarte bine amândoi. Astfel, eviți să te simți vinovat. Culpabilitatea ne face să o luăm de la capăt. Acordă-ți timp să te oprești, fă o listă cu toate alimentele de care te privezi acum. Această listă ar trebui să conțină tot ce ai vrea să mănânci sau să bei, dar nu îndrăznești, de teamă să nu trișezi sau să te îngrași. Există o parte din tine care este mereu la regim. Trebuie să accepți ideea că poți mânca ceea ce vrei, când vrei. Este corpul tău, **nu ai de dat socoteală nimănui, doar ție însuși**”

Spune-ți: „Da, pot mânca ceea ce vreau când vreau eu. Dar oare chiar am nevoie să mănânc? Sunt pregătit să plătesc prețul?” Apoi faci alegerea. Această metodă va fi mult mai eficientă decât să îți spui: „Nu trebuie să fac asta... nu trebuie! Această afirmație ne obsedează și ne face să acționăm în sens opus a ceea ce vrem. Cel mai înțelept este să luăm hotărârea să uităm de cuvintele „regim” și „a trișa”. Nu mai fac parte din vocabularul tău.

Repetă afirmația:

**MĂ ACCEPT AȘA CUM SUNT ACUM.
MAREA MEA PUTERE INTERIOARĂ MĂ AJUTĂ
SĂ ÎMI MEȚIN GREUTATEA IDEALĂ.**

SEXUALITATEA

Este întotdeauna delicat să vorbești despre sexualitate, oricât de surprinzător ar părea, puțini oameni în zilele noastre acceptă sexualitatea. Din generație în generație, s-au conservat multe frici și culpabilități legate de cuvântul sex. Nu cu mult timp în urmă, acest cuvânt era un păcat în sine. Confesionalul era deschis pentru a ne acuza de păcatele noastre, dar gândurile despre sex și actele sexuale care erau considerate păcate, nu depășeau pragul acestuia. Și oamenii se simțeau vinovați pentru că nu se confesau. De unde provine această importanță a sexului în viața oamenilor? O să repet iar că tot ceea ce există în plan vizibil există și în plan invizibil. Tot ceea ce se găsește sus se găsește și jos și tot ceea ce este jos este ca și ceea ce este sus. Actul sexual este expresia fizică a celei mai mari fuziuni posibile, aceea a sufletului și a spiritului. Marele țel al ființei umane? Fuziunea corpului inferior cu cel superior. De aceea actul sexual are atât de multă importanță. Sufletul vrea să atingă această fuziune. Se ridică spre marea fericire totală reprezentată de fuziunea cu spiritul. De aceea așteptările sexuale rămân numeroase și majoritatea dezamăgesc apoi. Încă din tinerețe – adulții- inclusiv părinții noștri- au vorbit despre frustrări și dezamăgiri sexuale. Pentru a-și păzi copiii de aceste frustrări, au încercat să întârzie dezvoltarea lor sexuală. În același mod, acești copii, ajunși la vârsta adultă, vor acționa la fel față de copiii lor. privându-se ei înșiși și privându-și copiii, devin tot mai obsedați de sex și se simt tot mai vinovați. Comportamentul devine excesiv: prea multă sau prea puțină activitate sexuală. Actul sexual nu este o modalitate de a te apropia și nici de a te angaja față de cineva. O relație bazată pe sexualitate este lipsită de un fundament solid. Cu cât un cuplu are mai multă prietenie înainte de relația sexuală, cu atât va fi mai solidă baza relației. Problemele sexuale sunt atât de numeroase după cum indică cantitatea bolilor și a afecțiunilor legate de

organele genitale ale bărbatului și ale femeii. Problemele de menstruație arată un refuz legat de sexualitate. Această funcție naturală a corpului feminin nu trebuie să fie o boală sau o stare de rău.

După cum spuneam la începutul cărții, ființa umană are o foarte mare energie sexuală. Nu poate fi folosită tot timpul ca performanță sexuală. De aceea urcă la nivelul gâtului pentru a activa impulsurile creative. Oamenii din generațiile trecute erau relativ mai puțin creativi. Trăiau în monotonie, rutină și își foloseau puțin energia sexuală. De aceea aveau atât de multe gânduri legate de sexualitate. Viața de astăzi oferă posibilitatea de a crea mai mult, deoarece acum sunt acceptate mai multe lucruri. Tinerii își exploatează mai mult creativitatea în ținuta vestimentară, în coafură etc.

S-a constatat că există o mai mare culpabilitate sexuală în cazul fetelor decât în cel al băieților. În timpul tinereții, fetele își rețin mai mult sexualitatea. De exemplu, nu se pot plimba goale, în timp ce băieții pot face acest lucru. Părinților le este teamă să nu li se întâmple ceva, în timp ce în cazul băieților teama este mult mai mică. Pentru fete există riscul să rămână însărcinate...

La nivelul inconștient există multe tabuuri sexuale. Trebuie să ne detașăm de ele deoarece ne împiedică să atingem acea pace interioară atât de mult căutată. Adultul a luat decizii importante cu privire la sex atunci când era copil. Dacă un copil își surprinde părinții în timpul unei relații sexuale, și aceștia încearcă să-l pedepsească sau să se ascundă, acest lucru va fi suficient pentru ca acel copil să creadă că se întâmplă ceva „rău”. Noțiunile lui de „bine și de rău” sunt de la început false.

Complexul lui Oedip este normal în cazul copiilor între 3 și 6 ani. La acea vârstă energia sexuală se dezvoltă, iar băiețelul se îndrăgostește de mama lui și fetița de tatăl ei, din toate punctele de vedere, inclusiv cel fizic. Băiețelul devine gelos pe tatăl lui. Există o parte din el care își admiră tatăl pe care ar vrea să îl înlocuiască. Se simte prins între cele două aspecte. Nu trebuie să încurajăm acest complex lăsându-l pe copil să doarmă tot timpul cu mama lui. nu

facem decât să răspundem dorinței lui. Trebuie să îi explicăm delicat că are camera lui, așa cum părinții au camera lor. cât despre fetiță, aceasta se arată foarte senzuală față de tatăl ei. Îl sărută și îl îmbrățișează foarte des. Poate chiar să intervină dacă atenția tatălui este îndreptată spre mama ei. Nu trebuie să încurajăm această atitudine. Fără să o forțăm, este important să îi explicăm că nu este nimic rău, dar fiecare are lucrurile lui de făcut. Îi indemn mult pe părinți să vorbească cu copiii lor, ca și cum aceștia ar fi adulți, să le explice ce li se întâmplă. De altfel, copiii înțeleg mult mai mult decât credem noi.

Complexul lui Oedip dispare treptat când copilul ajunge la vârsta de șase ani. Își va respecta și mai mult părintele de sex opus, iar admirația pentru părintele de același sex va înlocui gelozia. Copilul se va identifica cu părintele de același sex pe care va încerca să îl iubească și să îl imite în loc să îl respingă. Mai multe probleme sexuale provin din faptul că complexul lui Oedip nu a dispărut încă, chiar și la vârsta adultă. Tânăra fată își dorește tatăl la nivel sexual, iar băiatul mama. Dacă trăiești o astfel de situație, e inutil să crezi că este ceva rău. Trebuie doar să iei decizia să tai această legătură și să accepți că un părinte nu poate fi și un iubit sau o iubită. Dragostea paternă sau maternă și iubirea intimă sunt două lucruri diferite. Este un motiv pentru care există atâtea incesturi astăzi. Trebuie să mărturisesc faptul că o persoană din cinci, din cele care vin la atelierele *Ascultă-ți corpul*, spun că au trăit o experiență incestuoasă în tinerețe. Este foarte mult. Este un traumatism întâlnit frecvent. Cu toate acestea, astăzi oamenii sunt mai deschiși și vorbesc mai mult despre acest lucru. De unde provin experiențele incestuoase? Tânăra fată este inconștientă de sexualitatea pe care o degajă. Provoacă o reacție la tatăl ei. Nu încerc deloc să găsesc o scuză pentru incest. Observ doar că părintele este acuzat tot timpul. Tatăl care trăiește o astfel de experiență cu fiica lui nu se poate controla. Este un bărbat care suferă. Este nefericit. Face un lucru împotriva legii firii. Își traumatizează copilul. De ce trăiește această experiență cu propria sa fiică și nu cu altcineva? Există o vibrație între cei doi. Adeseori, este vorba

despre un bărbat căruia îi este frică de respingere și este imatur sexual. Viața lui sexuală cu soția sa nu îl satisface și atunci devine mai ușor să o satisfacă acasă și nu altundeva. Riscul de a fi respins este mai mic. În mod paradoxal, acest bărbat acordă o mare importanță vieții de familie. Prin munca mea întâlnesc mulți oameni și unii dintre cei care au avut experiențe incestuoase își acuză tatăl. Dar atenție înainte de a acuza pe altcineva! Să nu uităm că semănăm ceea ce culegem! Cunoscut cazuri în care incestul a început la o vârstă fragedă pentru a continua până când copilul avea optsprezece ani! O tânără fată devenită adolescentă mi-a mărturisit că îi era foarte frică de tatăl ei și singura modalitate de a putea ieși și a cunoaște noi prieteni era aceea de a face ce voia el. Credeți că, la 18 ani, o tânără nu poate spune nu într-o astfel de situație? Se întâmplă ceva la nivelul inconștient. Problema provine de obicei dintr-o nevoie de iubire fundamentală, legitimă din partea copilului, dar care rămânând nesatisfăcută devine imensă. Fetița își adoră tatăl dar nu se simte iubită de el. Acest lucru explică de ce, când iubirea tatălui se exprimă prin incest, copilului îi place la început acest lucru. Totuși, după aceea, copilul se simte vinovat pentru această formă de iubire, deoarece noțiunea lui de „bine-rău” îi spune că este rău. În plus, tânăra fată se simte vinovată pentru că a luat locul mamei ei. Pe de altă parte, soția unui tată incestuos preferă să nu vadă nimic din teama că va descoperi adevărul. Astfel, copilul ajunge foarte des să își urască mama deoarece nu a vrut să vadă situația și nu a făcut nimic să o îndrepte și să-l ajute pe copil.

În cazul unui băiat care trăiește un incest cu mama lui, e un lucru mult mai rar. Cu toate acestea, experiența este mai traumatizantă pentru că legătura „mamă-copil” este distrusă. Principiul de „mamă”, după cum știi, simbolizează sursa vieții. Pierzând această sursă un copil se simte complet singur. Dacă ai trăit o astfel de experiență cu tată tău, cu mama ta, cu un frate mai mare sau o soră mai mare, un bunic, un unchi, este foarte important să îi ierți, să accepți că acea persoană suferă. Este important de asemenea să te ierți pe tine însuși și să accepți că aveai

dreptul să iubești cea unică formă de dragoste pe care o primeai de la cel părinte.

Urma care s-a dezvoltat apoi îți otrăvește viața și nu este benefică pentru nimeni. Acum iertarea devine foarte importantă (vezi capitolul 6). Este foarte important să tai legătura, pentru a închide acest cerc vicios. Purificarea trebuie să înceapă de undeva și tu poți amortiza această schimbare. Nu trebuie să judeci persoanele implicate. Este mult mai înțelept să accepți că în viață **nu există nici oameni violenți nici oameni răi: există doar oameni care suferă**. Actul sexual ar trebui făcut numai din dragoste. A iubi o persoană înseamnă a dori să fuzionezi cu ea, pentru a o simți mai mult. Actul sexual nu ar trebui să fie niciodată obiect de schimb. Mii de femei **se supun** actului sexual crezând că vor obține apoi o recompensă. Așteptările... câți bărbați se tem că sunt anormali dacă nu au o înfățișare sexi și se obligă să facă primii pași spre o femeie, crezând că acestea sunt așteptările ei.

Când începi o nouă relație cu cineva este bine să începi cu dreptul. Nu considera sexul ca mijloc de a te atașa. Nu acest lucru va reține o persoană lângă tine. Dacă relația ta este deja amortită de mai mulți ani, ar fi bine să aveți o discuție despre interesele voastre sexuale. Spuneți exact ceea ce simțiți acum față de sexualitate și ceea ce simțeați când erați mai tineri. Este important să învățați să vorbiți despre acest lucru. Ai avut timp până acum să discuți cu partenerul tău despre prima ta relație sexuală sau despre plăcerile tale sexuale? Îți aduci aminte data, locul și persoana? Dacă nu îți amintești, poate fi vorba despre un blocaj la acest nivel.

Este important de asemenea să nu uiți că a face dragoste corespunde uneia dintre cele mai mari plăceri de pe pământ, este simbolul material al fuziunii spirituale cu Dumnezeu. A dori să faci dragoste nu este doar un lucru animalic. Devine astfel dacă actul este perceput doar ca o simplă plăcere senzuală, fără a împărtăși sentimente cu cealaltă persoană. Atunci doar corpul tău inferior este în acțiune, în timp ce a face dragoste cu dragoste îi permite corpului tău superior să îți aducă o mare bucurie interioară,

chiar și după actul sexual. Se observă la unii oameni, mai ales la femeile foarte spirituale, că a face dragoste este sinonim cu înjosirea. Te-ai născut pe pământ și a face dragoste este o plăcere pământească. Nu ai de ce să te simți vinovată, deoarece în dragoste nu există nici bine nici rău. Este foarte important să faci dragoste alegându-ți partenerul. Femeia primește mult de la bărbat în timpul actului sexual, așa cum și bărbatul primește mult de la femeie. Și nu primește pe plan fizic, ci pe cel emoțional, prin corpul astral, emoțional. De aceea este foarte important să îl cunoști pe cel cu care faci dragoste. Dacă acea persoană trăiește ranchiună, ură sau frică, ai putea să fii influențat. Bărbatul și femeia primesc vibrațiile fiecăruia prin uniunea corpurilor subtile, invizibile. E ușor să observi că există multă insatisfacție sexuală pe pământ. Oamenii caută mereu în sex o compensație pentru ceva ce le lipsește.

În lumea materială, fuziunea sexuală este un prelude pentru fuziunea spirituală a sufletului și a spiritului.

În ceea ce privește homosexualitatea, această decizie decurge de obicei din complexul lui Oedip incomplet. În fond, copilul (băiat sau fată) mai mult decât să fie îndrăgostit de părintele de sex opus (etapă normală în dezvoltarea copilului) se identifică cu acea persoană în loc să se identifice cu printele de același sex.

Bărbatul homosexual, în loc să iubească la fel ca tatăl lui, vrea să fie iubit de el, acționând ca mama lui. Experiențele homosexuale antrenează în general multe tulburări la nivel emoțional. Homosexualitatea este o experiență ca toate celelalte pentru a ajunge să te regăsești complet, pentru a atinge gradul de liniște interioară. Adeseori este o experiență pentru a depăși frica de respingere. Dacă te afli printre numeroase persoane care trăiesc o astfel de experiență, folosește-o pentru a învăța acceptarea în loc de a judeca.

Dacă te recunoști printre cei care judecă viața sexuală a altora, să știi că cei care practică prostituția, care trăiesc experiențe homosexuale sau incestuoase au ceva de învățat cu privire la alegerile lor. Decizia îi privește doar pe ei. Dacă judeci pe cineva foarte aspru, observă ce antrenează acest

lucru în tine. ce încerci să îți ascunzi? Este mai bine pentru tine să faci față imediat acelui lucru, deoarece nu este ușor să te schimbi și nici nu este benefic pentru tine.

Cu siguranță aceste experiențe creează momente tulburătoare pentru cei în cauză, dar vor ieși și mai puternici din ele. Cel mai bine pentru tine, în loc să-i judeci pe alții, este să te observi pe tine însuți în propria ta viață sexuală.

Ideal pentru tine, pentru a încheia acest capitol, ar fi să ai un examen de conștiință și să-ți observi viața sexuală actuală cât mai detașat. Dacă aceste demersuri nu sunt satisfăcătoare, afirmă-te mai mult. Este una dintre cele mai importante experiențe din viața ta. te poate marca foarte mult. În ziua în care te vei afirma în viața ta sexuală, se vor putea schimba și alte aspecte din viața ta personală. Fă acest examen de conștiință a doua zi sau în momentele de după următoarea ta experiență sexuală. Accepți? O faci din dragoste? Noțiunile de **bine** și de **rău** te împiedică să trăiești din plin această relație?

Afirmația pe care să o repeți:

**SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU PE PĂMÂNT,
DECI ȘI SEXUALITATEA MEA ESTE O MANIFESTARE A
DIVINULUI. ÎMI FOLOSESC SEXUALITATEA PENTRU A
EVOLUA.**

NEVOILE CORPULUI FIZIC

Nevoile fundamentale ale corpului fizic vor încheia partea „fizică” a acestei cărți. A nu asculta aceste nevoi înseamnă a fi împotriva legilor fizice naturale. Corpul se poate revolta printr-o afecțiune sau o boală.

Prima nevoie în ordinea importanței este **respirația**.

Dacă îți oprești respirația câteva momente, câteva minute, știi ce se va întâmpla. Corpul fizic are nevoie de aer, nu există nicio îndoială referitoare la acest lucru. Aerul conține toate elementele nutritive de care are nevoie corpul. Respirând **bine**, vei căuta viața din acest aer. Această viață se numește PRANA. Este concepută de corpul tău fizic. A știi să respiri bine te poate face să te lipsești de o masă pe zi, atât de hrănitor este aerul. Este nevoie să fii conștient când respiri.

A respira bine înseamnă a inspira, a reține aerul și apoi a-l expira de două ori mai lung decât inspirația. Dacă numeri până la 2 când inspiri. Eventual, ai putea să crești acest număr prin exerciții regulate și constante. Respiră profund până în pânțele afirmând: „LAS SĂ INTRE ÎN MINE TOATĂ ACEASTĂ VIAȚĂ”. Fiecare respirație profundă va aduce schimbări în starea ta. Nu este suficient să aspiți pentru a răspunde nevoilor tale fizice, trebuie să aspiți și viața. Dacă te simți sufocat de evenimente, dacă ai probleme cu plămânii sau cu respirația, înseamnă că nu aspiți viața. Când o respingi și mai mult, îți provoci probleme de inimă precum acei oameni care iau viața prea repede în serios și nu văd în ea decât muncă. Când inima sau plămânii îți vorbesc, este un semn că nu aspiți destul de mult viața. Este o mare nevoie fizică indispensabilă.

Cea de-a doua nevoie: **ingestia**.

Înseamnă a lăsa să intre în corpul tău apa și hrana. Lipsa apei provoacă moartea la fel ca și o mare lipsă de

hrană. Nu e nevoie să te conving de faptul că apa este o mare nevoie fizică. Ce fel de apă îi dai corpului tău? Din nefericire, apa de la robinet este de o calitate foarte proastă, în majoritatea orașelor din Quebec. S-a spus chiar că este apa de cea mai proastă calitate după cea din Mexic, din toată America de Nord.

Cantitatea de apă din corpul tău este la fel de importantă ca și calitatea apei. Ar trebui să bei între 2 și 3 litri de apă pe zi. Acum există mai multe feluri de apă pe piață. Poți să faci propria ta cercetare și apoi să vezi care este apa cea mai bună pentru tine. Pentru că am vorbit deja despre mâncare, aș vrea doar să adaug că hrana animalelor comestibile este superioară alimentației noastre! Dacă am hrăni animalele cu făină albă, cu zahăr alb și pâine albă, ar muri repede. Ai observat faptul că carnea pe care o consumi provine de la animale ierbivore? Animalul, înainte de a muri era speriat, în abator, mirosul de sânge a provocat reacții de frică, iar aceste reacții au produs multă adrenalină. Adrenalina rămâne în corp timp de mai multe luni și devine o otrăvă pentru oamenii care mănâncă acea carne. Mănânci de asemenea și emoții: frică, furie, agresivitate. De aceea se regăsește multă agresivitate la oamenii care mănâncă foarte multă carne. Așadar, înainte de a mânca orice și a ingera, gândește-te câteva momente pentru a asculta cu adevărat nevoile corpului tău. Nu îți spun să devii vegetarian de pe o zi pe alta și să nu mai bei deloc apă de la robinet. Nu am intenția să te sperii, ci mai degrabă să te ajut să fii mai conștient. Fă toate acestea treptat, pas cu pas. Pe măsură ce îți vei purifica ființa interioară și vei învăța să te iubești mai mult, nu vei mai avea aceleași gusturi, îți vei micșora porțiile de carne pentru ca până la urmă să nu mai mănânci carne. Îți vei pierde pofta de a bea apă poluată. Ascultă-ți cu atenție corpul. Acordă-ți timpul de care ai nevoie și să nu-ți fie teamă să îți pui întrebări dacă răspunsul găsit este vag. Când apare brusc pofta de a mânca ceva anume, întreabă-te dacă această nevoie este reală sau dacă este vorba despre o influență exterioară. Dacă, după ce ai reflectat la asta, mai vrei încă să mănânci acel aliment, atunci fă acest lucru, urmează-ți ritmul! Ideile pe care le înghițim ne afectează

corpul la fel ca și diversitatea de alimente și apă pe care o ingerăm. Dacă îți este greu să accepți ideile noi (care pot fi benefice pentru tine) ce provin de la tine sau de la altcineva, vei putea să ai probleme în zona bucală. O să dau un exemplu, o situație care mi s-a întâmplat de curând. Eram la o întâlnire cu niște oameni, unde se luau niște decizii importante. Una dintre aceste decizii era cu privire la viitorul atelierului *Ascultă-ți corpul*. Cineva a avut o idee nouă și m-am surprins gândindu-mă: „Ce idee! Oricum n-are niciun sens! Dar nu e grav, tot eu o să am ultimul cuvânt de spus!” Nu voiam deloc să accept acea idee. Și imediat am început să simt o aftă în gură. Reacția mea a fost imediată „Ia uite, imediat mi-a apărut ceva în gură!” Câteva minute mai târziu, afta se lărgise. Am înțeles că ideea pe care refuzam să o accept putea să fie benefică pentru mine. Când ascultăm, putem observa toate semnalele. Este extraordinar. Acest mare prieten din interiorul meu mă sfătuia să nu las să treacă o asemenea idee. Așadar, am examinat-o mai profund, cu mai multă deschidere și mi-am dat seama că era plină de oportunități. După o jumătate de oră, afta dispăruse... Corpul tău îți vorbește, să fii atent încă de la primele semnale. Astfel vei ști să te întorci pe drumul cel bun.

Cea de-a treia nevoie: **digestia**.

Este foarte important pentru corpul tău să digere mâncarea. Există nu doar digestia mâncării ci și digestia ideilor noi. Poate ai acceptat ideea cuiva, deci ai înghițit-o. Dar apoi, ai decis să te opui criticându-l pe celălalt deoarece ideea aceea te făcea să îți fie frică. Refuzând să digerezi ceea ce este nou din cauta unei temeri, riști să provoci o indigestie, respingerea ideii. Corpul tău îți semnalează faptul că respingerea acestei idei nu este benefică pentru tine. această atitudine provoacă tulburări de digestie și chiar îți poate afecta sistemul digestiv, stomacul, pancreasul și ficatul

Ficatul reprezintă locul în care se acumulează furia reprimată. A te supune furiei înseamnă a acționa împotriva legii iubirii. Trebuie să înveți că oamenii pot fi perfecți în

orice moment. Fiecare dintre cuvintele și gesturile lor exprimă felul lor de a iubi. Acceptând faptul că există iubire în fiecare cuvânt și în fiecare acțiune, nu vei mai trăi starea de furie și nu vei mai avea probleme digestive. Digestia ta legată de ideile noi nu va mai fi un obstacol. Problemele de pancreas sunt reprezentate de diabet sau hipoglicemie. Aceste două afecțiuni se întâlnesc la persoanele care cred că nu merită plăcerea. Acestor persoane le place să le facă pe plac celorlalți, dar nu și lor însele. Viața lor este mai degrabă ternă. Simt o mare tristețe interioară pe care o ascund prin bufonerii sau umor. Nu acceptă și nu digeră situațiile noi care apar în jurul lor. Aspiră la fericire, dar nu cred cu adevărat că așa ceva li se poate întâmpla lor. De câțiva ani am avut ocazia să văd oameni care au scăpat de hipoglicemie prin simplul fapt că și-au făcut pe plac. Pentru a scăpa de diabet este nevoie de mai mult, deoarece boala este mai gravă, deci mesajul este mai puternic. Dar nu este imposibil. Eu însămi am fost martoră la mai multe vindecări.

Masticația favorizează digestia. Este indicat să mesteci mâncarea până când i se pierde gustul și devine lichidă. Astfel, efortul pentru a o înghiți se micșorează. Acest obicei este foarte apreciat de corpul tău. Saliva conține enzime de care corpul tău are nevoie pentru a ajuta la digestia mâncării (mai ales hidrații de carbon). Masticația prelungită aduce alimentare în stare lichidă pentru a ajuta apoi digestia din stomac. De fiecare dată când înghiți fără să mesteci, chiar și alimentele care nu au nevoie să fie prea mult mestecate, desertul sau cremele, faci digestia mai dificilă. Este important să mesteci sau să amesteci bine cu salivă alimentele, cât de mult poți, înainte de a înghiți.

Cea de a patra nevoie: **eliminarea.**

O masticație și o digestie bună sunt foarte importante pentru a elimina. Fibrele joacă de asemenea un rol important. Sunt o parte a alimentelor pe care corpul nu le digeră. Formează mici fire care ajută la curățarea intestinelor. Este important să știm să eliminăm ideile, să ne relaxăm. Rapiditatea cu care evoluează azi lucrurile

cauzează multe probleme celor care țin prea mult la vechile lor idei. Aceste probleme se manifestă prin constipație, hemoroizi, probleme de vezică, reținerea apei, deoarece eliminarea trebuie să se facă nu doar prin intestine și rect, ci și prin rinichi. Aceste probleme organice indică un blocaj la nivelul gândurilor și al ideilor. Problemele de rinichi (reținerea apei, constipația) pot însemna că îți este frică să pierzi ceva dintre bunurile tale materiale de care ești foarte atașat. Poate fi vorba de asemenea de idei meschine.

Tot acest inconfort este un mesaj al supraconștiinței tale. Ea îți spune: nu trebuie să-ți fie teamă că vei pierde ceva. Ceea ce ai acum poți să obții oricând". Cu cât dai mai mult în viață, cu atât vei primi mai mult. Așa ar trebui să fie schimbul de energie. Ții prea mult la bunurile tale materiale și la gândurile tale. Nu îndrăznești să faci loc pentru altceva. Dacă suferi de hemoroizi, acesta va fi un alt mesaj al corpului tău. Îți spune că îți este teamă să te relaxezi, să simți multă presiune. Te simți împovărat de ceea ce se întâmplă în viața ta în prezent. Există multe resentimente. Dacă ai diaree, îți e teamă că vei fi respins. Supraconștiința ta îți spune să te lași purtat, să te abandonezi, să îi lași și pe ceilalți să aibă idei. Acceptă-le ajutorul și eliberează-te de orice opoziție care nu îți este benefică.

Cea de-a cincea nevoie: **explorarea.**

A explora este o nevoie primordială a ființei umane. Cel care nu se mișcă, care nu își folosește simțurile pentru a avansa este bolnav. Dacă ai petrecut deja câteva săptămâni în pat, cred că știi despre ce vorbesc. Ființa umană are nevoie să fie activă. Trebuie să-și folosească această mare energie. A menține o activitate fizică regulată în fiecare săptămână este un lucru foarte benefic. Exercițiul fizic ideal este mersul pe jos. Este exercițiul cel mai simplu, cel mai puțin costisitor și cel mai puțin agresiv. Aduce mult echilibru corpului. Mersul pe jos nu este doar un exercițiu fizic ci și o activitate de destindere și de relaxare. Te ajută să îți lucrezi mușchii picioarelor, ai abdomenului și ai toracelui. Îți oxigenează și îți antrenează inima. Vibrațiile declanșate la fiecare pas îți masează ficatul, pancreasul,

splina și intestinele, favorizând digestia. Accelerează metabolismul și activează circulația. Este indispensabilă pentru buna funcționare a articulațiilor. Se poate practica fără dificultate și poate fi oprit la cel mai mic semn de oboseală. Luptă cu eficiență contra amortirii corpului și a spiritului. Ameliorează sistemul imunitar natural al corpului și întârzie puțin îmbătrânirea. Ajută la menținerea în formă și diminuează riscurile de infarct și arterosclerază. Mișcările automate permit o eliberare păstrând în același timp spiritul închis. Oricare ar fi alegerea ta cu privire la activitatea fizică, frecvența acesteia ar trebui să fie în medie de patru ori pe săptămână sau în funcție de nevoile corpului tău. Explorarea fizică este foarte importantă asupra efectului fizic al corpului tău. Dacă acțiunile tale, gândurile și vorbele tale te împiedică să acționezi în viață, vei avea probleme la nivelul picioarelor, brațelor, ochilor, urechilor sau a nasului. O afecțiune în zona șoldurilor înseamnă că ceva nu este bine în explorarea ta. Corpul tău îți arată că îți este teamă să avansezi în deciziile importante. Ești conștient de ce ar trebui să faci, dar te reține o frică interioară. Totuși nu are de ce să îți fie frică, supraconștiința ta este în spatele fiecărei decizii pe care o iei. Dacă persistă o durere la nivelul picioarelor, înseamnă că te sperie viitorul. Cu siguranță trebuie să faci față unei schimbări care ar putea să îți schimbe viitorul. Ar putea fi, de exemplu, cu privire la munca ta. Această nouă responsabilitate care apare este probabil sursa afecțiunii tale. Eziți să mergi înainte. Picioarele au aceeași semnificație. Degetele de la picioare sunt legate de micile detalii cu privire la viitor. Stresul acesta nu îți este benefic. Bătăturile de la degetele picioarele arată că felul în care acționezi sau gândești nu îți este benefic.

Afecțiunea de care suferi îți arată că nu acționezi și nu gândești într-un mod benefic.

Durerea de braț arată că nu știi să îmbrățișezi cu bucurie experiențele din prezent. Ce vrei să faci cu adevărat? Este momentul să îți satisfaci nevoile. Durerea de cot îți arată că nu ești destul de flexibil pentru a accepta o

nouă experiență. Să nu îți mai fie teamă că vei fi strâmtorat, totul se va aranja. Artrita indică faptul că explorarea ta nu este armonioasă. Dacă este prezentă la mâini, picioare, brațe și șolduri, crezi sincer că oamenii profită sau vor profita de tine. În realitate, nu exprimi decât ceea ce vrei. Accepți în continuare să te sacrifici pentru ceilalți și apoi critici. Corpul tău îți arată că este momentul să te afirmi. Îți dai seama cât de minunat este corpul tău? Dacă lui nu îi este nici bine, nici rău, nu ai de ce să îți faci griji. Orice ai face, ai spune, ai gândi sau ai simți, dacă nu este benefic pentru tine, corpul îți va arăta acest lucru. Singura ta responsabilitate este să fii atent. Supraveghează-ți bolile, afecțiunile, lipsa de energie, emoțiile și felul în care te hrănești. Imediat ce apare un semnal, înseamnă că se întâmplă ceva. Corpul tău îți arată că nu ești pe drumul cel bun. Și atunci te cheamă din nou pe drumul cel bun, cel al iubirii! Se știe că astfel vei fi mai fericit.

Sunt convinsă că această teorie despre nevoile fizice îți este cunoscută, măcar în parte. Probabil chiar vei vrea să exclami: „Toată lumea știe de ce are nevoie corpul”. Așa este, însă ce facem pentru el? La ce ne folosește să avem atât de multe cunoștințe dacă nu le aplicăm! O mulțime de oameni știu o mulțime de lucruri, dar totul rămâne la nivelul cunoștințelor. A ști totul nu schimbă nimic în viață. Prin practică vom transforma această cunoaștere în știință. Există o mulțime de oameni care au o mulțime de diplome, care acumulează ani de cursuri și știu sute de teorii, fără însă să își poată schimba viața. Motivul? Nu pun nimic în practică. Își folosesc cunoștințele pentru a încerca să impresioneze sau să îi schimbe pe ceilalți. La acest nivel, probabil că ai început să trăiești unele schimbări, unele transformări. Treptat începi să fii conștient de marea ta putere interioară.

Înainte de a închei acest capitol și de a trece la următorul, fă o listă cu cele cinci nevoi fundamentale ale corpului fizic. Lângă fiecare dintre ele, indică semnalele pe care le-ai putut observa. Tu poți lua deciziile și poți da corpului tău ceea ce are nevoie cu adevărat. Doar tu vei

profita de asta. Nu ai nimic de pierdut. Ascultându-te și ascultându-ți corpul, bucurându-te, îți vei transforma viața.

Greul de abia începe, încă mai avem de vorbit despre partea emoțională și cea mentală. Fii atent: aceasta este cea mai mare dorință a mea.

Repetă afirmația:

**DECID ACUM SĂ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU
FIZIC ȘI ASTFEL ÎMI REGĂSESC SĂNĂTATEA FIZICĂ.**

Partea a treia

ASCULTAREA

CORPULUI MENTAL

BINELE- RĂUL

Binele și răul au condus lumea încă de la începuturile timpului. Este trist să constatăm că această creație provine din partea umană și nu din partea divină a omului. *Răul* este un produs al fricii. Totul se situează la nivelul minții. Dacă identificăm un lucru ca fiind *rău*, acel lucru va deveni automat rău, de aceea se spune: *Devii ceea ce gândești*. Totuși, pentru o altă persoană, acel rău poate fi interpretat ca fiind bun. Deci, același lucru poate fi bun sau rău în funcție de percepția fiecăruia.

În realitate, tot ceea ce este considerat ca fiind „rău” face parte din marele plan divin și este permis pe pământ pentru a-l ajuta pe om să evolueze.

Vă dau exemplul unui om care își făcea alergarea de dimineață obișnuită, sub razele căldute ale soarelui de iarnă. Alerga cu bustul gol. Pentru el este bine. În ciuda frigului, se simte înviorat. Îi place să simtă soarele pe corpul lui. În alergare, nu îl atinge frigul. Este vioi. Este plin de energie pentru toată ziua. Totuși, se intersectează cu un pieton, care reacționează cu uimire văzându-l. Acesta din urmă exclamă tare: „Dumnezeule, e îngrozitor! O să răcească.” Reacția lui indică faptul că, dacă el ar fi făcut același lucru, în câteva momente ar fi răcit puternic. Și a tras concluzia, în mintea lui că este ceva rău.

Sunt numeroase astfel de exemple despre bine și rău. Știm că este un lucru bun să mănânci. Trebuie să facem asta pentru a ne hrăni, pentru a furniza energia necesară corpului nostru fizic. Astfel că, dacă este bine să mâncăm, trebuie să fie și mai bine să mâncăm mai mult. .. Nu. A te alimenta în mod excesiv nu este un lucru benefic pentru nimeni. Corpului i se dă prea mult de lucru.

Binele și răul nu sunt decât o concepție a ființei umane. Câte ore consacri pe zi pentru a-ți îndruma viața în funcție de noțiunile de bine și de rău? De câte ori te

împiedici să faci ceea ce ai vrea deoarece crezi că este rău sau pentru că îți faci griji pentru ceea ce vor crede sau vor spune ceilalți despre tine? A refuza să facem ceea ce ne place, face parte din obiceiurile noastre. Acționând astfel, acceptăm ideea de bine și de rău care vine din exterior! Așa cum accepti ideea că este recomandat să iei micul dejun dimineța. Se spune că este cel mai bun lucru pentru sine. Dar unde provine acest principiu? Cu siguranță era foarte bun pentru generațiile anterioare. Bunicii noștri, strămoșii noștri, trăiau la ferme și se trezeau devreme, uneori pe la 3, 4 dimineța. Este evident că pe la ora 8, apărea nevoia să ia un mic dejun consistent. Trebuie să ne reamintim că acei oameni își procurau toată energia din hrană. Nu știau că energia putea fi găsită și prin gândire. Facultățile lor mentale erau mai puțin dezvoltate. Am continuat să acceptăm această noțiune așa cum ne-am acceptat părinții. Pentru unele persoane, poate fi esențial să ia micul dejun devreme, dar pentru alții poate fi exact contrariul. Dacă mâncăm când ne trezim, când corpul încă nu a asimilat în totalitate masa de ieri, îi vom da mult de lucru. Îl obligăm să digere, să asimileze și să elimine ceea ce nici măcar nu a cerut.

Lași să te deranjeze o mulțime de lucruri care îți creează multe emoții, frici și culpabilitate - înseamnă că în mintea ta, crezi că acele lucruri sunt rele. Dacă te lași să ai gânduri sau să faci lucruri care pentru tine sunt rele, înseamnă că ești tulburat în interior. Cuvintele *păcat*, *satana*, *diavol*, *demon* sunt credințe pe plan mental ale ființei umane, deoarece Dumnezeu înseamnă iubire. Este perfect, este peste tot. Dacă El este peste tot, unde este Satana? Este posibil ca jumătate din cosmos să aibă un Dumnezeu și cealaltă să îl aibă pe Satana, în același timp? Ferește-te de oamenii care îți vorbesc despre „diavol și păcat”. Încearcă să îți inoculeze noțiuni ale fricii. Oare Dumnezeu încearcă să te sperie? Nu. Dumnezeu este corect: iubește pe toată lumea.

Vrem și trebuie să trăim cu toții în armonie și în pace, eliberați de frică. Singurele momente în care ființa umană are de plătit pentru ceva este atunci când acționează

împotriva legilor naturale, cele care conduc cosmosul. Efectul ca urmare a gândurilor noastre nu este nici păcat, nici rău, ci pur și simplu **legea cauzei și a efectului**, legea care ne învață și care ne ajută să devenim mai conștienți. Nu există greșeli, ci doar experiențe.

Cuvântul *greșeală* este o altă invenție a ființei umane. Dacă cuvintele „satana, păcat, rău, greșeală, a trișa” și multe altele nu ar exista, nu ar apărea în dicționare, te-ai gândi la ele?

Tot acest vocabular a fost inventat și acceptat de foarte mult timp. Unii oameni cred că ei cunosc mai bine decât Dumnezeu legile naturale și au început să își facă propriile lor legi. Setea de putere a oamenilor a dominat. Ființa umană s-a lăsat influențată de acest lucru. Acum se află într-o etapă în care simte nevoia de a regăsi perfecțiunea de la începutul timpului, perfecțiunea care corepunde legii armoniei naturale, singura lege care ar trebui să existe. Valorile, metodele, obiceiurile și principiile sunt atât de ridicate în cazul ființei umane încât ajung să îi conducă viața. A sosit timpul să te oprești, să te privești prin prisma propriilor tale valori. Răspund ambițiilor tale? Crezi cu adevărat în ele? Te fac fericit? Prezența valorilor, a metodelor, a obiceiurilor și a principiilor indică faptul că noțiunea de bine și de rău este încă foarte puternică. Ne limitează dorințele și dă naștere la conflicte interioare frecvente. „Nu trebuie să fac asta, nu este bine.” Este sindromul personalităților puternice, cele care nu se lasă în voia dorinței, a laturii lor de copil.

Personalitățile puternice au un punct comun important: se cred altceva cu mare ușurință. Între altele, se cred mult mai bune în comparație cu ceilalți, care nu sunt la fel de buni. Vor tot timpul să îi schimbe pe ceilalți. Noțiunea lor de bine și de rău are o influență prea mare asupra lor. De aceea le este atât de greu să îi accepte pe ceilalți așa cum sunt.

Adevărul este un lucru foarte relativ și este o altă concepție a ființei umane. Adevărul este proporțional cu dezvoltarea fiecărei persoane. Fiecare este convins să dețină adevărul. Fiecare a atins un anumit nivel de evoluție: deci,

adevărul unei persoane nu este mai puțin bun decât adevărul altcuiva. Este în funcție de dezvoltarea acelei persoane. Așadar, în loc să vrei să schimbi lumea, să îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt cu adevărul lor. Fiecare nouă experiență va deveni o nouă învățătură, deci o schimbare, o evoluție. Vei experimenta și tu schimbările pe măsură ce vei avansa în viață. Când noțiunea de bine și de rău este prea accentuată, devii prea rigid cu tine și cu ceilalți. Lași să treacă pe lângă tine ocazii fantastice în care ai putea să trăiești momente fericite. Ești atât de ocupat să îi judeci și să îi critici pe ceilalți încât nu îți vezi propria ta viață, ceea ce ai putea face pentru tine. Ce i se întâmplă unei persoane într-o asemenea situație? Nu simte nicio bucurie și momentele ei de emoție sunt permanente. Dacă consideri că un lucru este bun și că cineva din jurul tău exprimă exact contrariul față de acel lucru, nu te vei simți dezamăgit, frustrat? Nu te enfurii? Nu încerci să o schimbi pe acea persoană? Tot ceea ce încerci să faci cu ceilalți, încerci să faci pentru tine. Ce reacții ai atunci când faci ceva rău? Nu te accepți, ești furios pe tine însuși și îți porți pică. Acționezi împotriva legii iubirii care spune că trebuie să ne acceptăm.

Ți-ai ales felul de a trăi și obiceiurile actuale, deoarece ai crezut că erau bune pentru tine. dar tu ești într-adevăr autorul acestei decizii? Sau te afli sub o influență exterioară?

Să luăm un exemplu: **somnul**. Se spune că ar trebui să dormim cam opt ore pe noapte. Cine a decis asta? De câte ore de somn ai tu nevoie pe noapte? Corpul tău trebuie să doarmă atunci când îi este somn și nu pentru că așa îi arată ceasul. Mulți oameni se culcă frecvent la aceeași oră în fiecare seară, fiind siguri că au nevoie de un anumit număr de ore de somn pe noapte. În viața de astăzi însă nu ar mai trebui să fie așa. Fiecare zi este diferită. Deci, nevoia de somn variază în funcție de tipul de activitate și de energia consumată. Oamenii din generațiile trecute, majoritatea fermieri, știau cu un an înainte ce aveau să facă. Viața lor era reglată ca un ceas. Se culcau foarte devreme și aveau nevoie de o noapte lungă de somn. Astăzi sunt încă multe

persoane care trăiesc după modelul de viață indus de bunicii lor fără însă să vrea să se întoarcă la acele vremuri. De aceea persistă atât de multe conflicte. Este important să trăim în prezent și nu în trecut.

Înainte de a te culca ar fi bine să te întrebi dacă îți este cu adevărat somn. Dacă te simți obosit, nu înseamnă că ai neapărat nevoie de somn, ci mai degrabă de odihnă. Prin urmare, alege o activitate care ți se pare relaxantă. Poți să asculți muzică, să faci o baie fierbinte la lumina lumânărilor, să te destinzi, să te plimbi, să mergi la o petrecere sau chiar să dansezi. Când ești obosit, te odihnești. Când ai nevoie de somn (când simți să ți se închid ochii), te culci. Când ți-e foame, mănânci. Acest lucru înseamnă **să îți asculți corpul**. Fii atent la nevoile tale personale și nu la **ceea ce se spune**.

Același lucru este valabil și când te trezești. Când corpul tău se trezește de la sine la ora șase dimineața și tu crezi că este prea devreme ca să trezești, înseamnă că nu îți asculți corpul. Dacă el te trezește, este timpul să te trezești. În acest caz ar fi de preferat să te ocupi de activități pe care le consideri interesante. Poți să te culci la loc puțin mai târziu sau chiar să te relaxezi. Dacă dormi mai multe ore decât are nevoie corpul tău, te vei simți amorțit și chiar s-ar putea să te doară spatele. Când te trezești prea târziu, îți este greu să-ți începi ziua.

Ai observat că adoptăm o mulțime de obiceiuri, fără ca măcar să încercăm să știm dacă este într-adevăr ceea ce vrem sau nu. De exemplu: să te așezi mereu în același loc la masă, să dormi tot timpul pe aceeași parte a patului, să mergi în vacanță în aceleași locuri, să faci curățenie sau cumpărături în aceeași zi a săptămânii, să mănânci la aceleași ore, să mergi în vizită la mama soacră în fiecare duminică, să o suni pe mama ta o dată pe zi. Există chiar și oameni care au obiceiul să se plângă când sunt întrebați ce mai fac. Ești obișnuit să le spui mereu copiilor tăi ce să facă, când și de ce să nu facă ceva? Ai obiceiul să te plângi soțului sau soției tale de fiecare dată când el sau ea se întoarce de la serviciu? Observă-te atent. Care sunt obișnuințele tale? Cu cât ai mai multe obișnuințe, cu atât

mai bine sunt înscrise în tine noțiunile de bine și e rău. Învățând să devii mai flexibil, acceptând ideea că nu există nici bine nici rău, îți vei umple viața de experiențe și vei învăța prin ele.

Poți să consideri că a comite o crimă sau a fi violent este un lucru rău, dar nu trebuie să judeci acest lucru. Astfel de persoane au ceva de învățat prin asta. Nici tu, nici altcineva nu decizi pentru ele. Doar persoana în cauză știe exact ceea ce trăiește în interiorul ei. Cei care acționează împotriva marilor legi naturale, precum legea iubirii, a responsabilității etc. vor culege ceea ce seamănă. **Recoltăm ceea ce se află în spatele actelor noastre și nu doar actul în sine.** Dacă recolta ta este bună pentru tine, sămânța ei va fi cauza. Și știi acest lucru. Cel mai bun mijloc de a învăța și de a nu-ți mai purta pică este de **a accepta că și tu ești perfect și poți fi astfel tot timpul.**

Multe persoane cred că a fi perfecționist este o calitate. Dacă te consideri o persoană perfecționistă, înseamnă că nu îți accepți perfecțiunea. Perfecționistul nu este niciodată satisfăcut. Se acceptă pe sine foarte greu. Nimic nu este niciodată perfect pentru el. Observă puțin ceea ce numești tu „greșelile” tale. Când ai făcut acea greșală, erai conștient de asta? Sau ți-ai dat seama după aceea că, dacă ai fi făcut altfel, ai fi avut rezultate mai bune? Este la fel pentru fiecare ființă umană. Când ai făcut acel lucru ai fost sigur că felul tău de a acționa era bun. Atunci de ce să îți porți pică? În fiecare moment al vieții fiecare acționează cât mai bine, în funcție de conștiința lui. acest lucru înseamnă să îl vezi pe Dumnezeu în fiecare persoană. Dumnezeu este perfecțiunea.

Se întâmplă ca unele persoane să piardă controlul asupra lor. Devin parcă obsedate de ceva sau de cineva care le împinge spre acte abominabile, precum o crimă. Dar, în momentul actului, acea persoană nu era ea însăși. Era sub influența unei forțe invizibile. Ființa umană trebuie să înfrunte forțele din jurul ei. Acest lucru face parte din învățătura ei pe pământ. Cu cât vei învăța mai mult să fii stăpân pe viața ta, cu atât vor exista mai puține persoane, evenimente sau vibrații exterioare care să te influențeze.

Cu siguranță ai trăit o situație în care ți-ai spus ceva de genul acesta: „Nu știu ce mi s-a întâmplat, era ceva mai puternic decât mine.” Nu ești singura persoană care a trăit așa ceva. Este posibil ca, prin stăpânirea de sine astfel de situații să dispară treptat. Persoana care trăiește astfel de evenimente nu trebuie judecată. Este mult mai plăcut să accepți că fiecare ființă umană, în fiecare moment din viața ei este **perfectă cât poate**. De fiecare dată când îți reproșezi că nu ai făcut ceva perfect așa cum voiai, acționezi ca un copil de șase ani care îți reproșează că nu a scris la fel de bine ca sora lui de la facultate! Copilul din primul an de școală scrie cât de bine poate el, în funcție de cunoștințele lui. profesorul îi dă o notă în funcție de cum a învățat. Munca lui nu se compară cu ceea ce se învață la facultate. Poate lua o notă de 10 chiar dacă scrisul lui de abia se descifrează. Totuși, dacă acel copil ajunge la facultate cu același scris ca în școala primară, atunci nu mai este vorba despre același lucru. Putem compara această situație cu persoana devenită conștientă că unele lucruri sunt împotriva legilor naturale și care se încapățânează să repete aceleași lucruri. Este evident că va plăti și mai mult.

Dacă faci ceva, după cum știi tu mai bine, va trebui să accepți că ești atât de perfect cât poți fi tu. Singurul moment în care va trebui să plătești, este atunci când vei conștientiza că vei repeta lucruri care nu îți sunt benefice. Totuși, există dovezile din experiențele tale anterioare. Foarte rar se întâmplă ca o persoană conștientă să repete acțiunile care nu sunt bune, fie pentru ea, fie pentru ceilalți. Fiecare zi din viața ta îți oferă noi experiențe pentru a putea să excelezi mai mult în perfecțiunea ta. Când vei accepta această noțiune pentru tine însuși, o vei accepta și pentru ceilalți. Vei înceta să mai condamni, să judeci, să critici sau să ai vreo ranchiună împotriva cuiva. Vei cunoaște atunci o mare liniște interioară! Vezi, totul este conceput pentru a-ți transforma viața în mai bine.

Pesimistul se poate compara ușor cu perfecționistul. Își închipuie tot timpul că se va întâmpla cel mai rău dintre lucruri. Nu își acceptă nici propria perfecțiune, nici pe cea a celorlalți. A fi pesimist sau perfecționist provine doar din

dimensiunea mentală, în funcție de noțiunea de bine și de rău. Pământul este o mare școală unde treci mereu dintr-o clasă în alta. Acceptă faptul că fiecare persoană se află la un grad diferit și fiecare poate fi perfect în funcție de nivelul la care a ajuns. Unii oameni au rămas încă la grădiniță, în timp ce alții se pregătesc tot timpul pentru ea. Unii au trecut la etapa de universitate. Pe pământ, nimeni nu este mai bun decât altul. Băiețelul din clasa întâi care face tot ce poate el mai bine este la fel de important ca și studentul de la facultate care și el, de asemenea, face tot posibilul. Un copil mic, cu o conștiință și cu cunoștințe mult mai reduse decât un tânăr de la facultate, face uneori mai mult efort decât cei mari care au ajuns la un nivel mai elevat. Și atunci cine ești tu ca să judeci lucrurile? ***Suntem cu toții la fel de perfecți cât putem să fim în fiecare moment al vieții noastre.***

Trebuie. Un cuvânt care indică limpede că noțiunea de **bine și rău** este foarte importantă pentru tine. În general această afirmație nu vine de la tine, ci prin intermediul noțiunii de „**bine și rău**”: „trebuie” sau „nu trebuie”. De exemplu: lucrezi toată săptămâna. Când te trezești sâmbătă îți spui: „trebuie să fac curat astăzi”. Această sarcină devine o corvoadă. Ar fi mai bine să înlocuiești „trebuie” cu întrebări de genul: „Oare chiar am chef să fac astăzi curat? Și dacă nu fac cât o să mă coste acest lucru?” dacă prețul este prea ridicat deoarece nu ai timp altădată toată săptămâna pentru a face curățenie, a spăla și a călca, o să-ți spui astfel: „Bine, de fapt știu că nu am nicio altă zi liberă pentru a face toate astea și mă voi simți mai bine dacă le fac astăzi.” Ai ales. Chiar dacă nu preferi asta, este oricum alegerea ta. Vei vedea că vei consuma mult mai puțină energie.

Ți se întâmplă să spui: „Iar trebuie să merg la muncă în dimineața aceasta?” **Nu trebuie** nimic niciodată ... întreaga viață este o alegere! Poți să alegi să nu mergi la muncă, dar ești pregătit să plătești prețul pentru asta? Dacă consideri că te va costa prea mult deoarece riși să îți pierzi locul de muncă, atunci vei lua o decizie care va deveni alegerea ta: „Aleg să merg la serviciu.” De fiecare dată când te auzi spunând sau gândind „trebuie”, oprește-te și afirmă

contrariul „Nu, nu trebuie. Pot să aleg în viață. Nu am de dat socoteală nimănui în lumea aceasta, decât mie însumi.” După ce meditezi și constăți că prețul pe care îl ai de plătit este prea mare și nu ești pregătit să faci față consecințelor deciziei tale, acționează în consecință! Acest lucru este valabil pentru orice, chiar și pentru legile umane.

De exemplu: semafoarele. Nu ai chef să te oprești la semafoare, este alegerea ta. dar ești pregătit să plătești prețul? Ești pregătit să riști să faci un accident sau să plătești amenda?

Nu trebuie niciodată nimic, tot timpul este alegerea ta. Totul vine de la tine. singurul lucru care trebuie pentru tine în viață, este să evoluezi, adică să iubești și să acționezi conform legilor naturale și spirituale. Este mul mai ușor astfel.

Ocupă-te de **ființa** ta și restul va veni de la sine. Acest lucru contează pe pământ. Intellectul tău nu există pentru a înțelege, nici pentru a analiza sau a-i judeca pe ceilalți pentru a înțelege să moștenirea ta este **perfectiunea**.

Înainte de a trece la capitolul următor, fă o listă cu tot ceea ce crezi că este bine sau rău în viața ta. noțiunea ta de **bine și rău** este la fel pentru tine ca și pentru ceilalți? Iar noțiunea ta despre valori este identică cu cea pe care le-o atribui celorlalți? Este important să o observi acest lucru. A pierde unele lucruri sau a fi furat indică faptul că noțiunea de valoare nu este aceeași pentru tine ca și pentru ceilalți. Scriind lista, observă dacă **binele** se dovedește a fi cu adevărat bine, iar **răul** ar putea fi benefic. Unele lucruri pe care tu le consideri **rele** ar putea fi de fapt benefice. Indică faptul că toate lucrurile pe care le-ai trecut pe listă sunt uneori bune, uneori rele, adică uneori sunt benefice și alteori nu, în funcție de persoană, de eveniment, de circumstanțe și de timp. Nu există nimic cu adevărat bun sau rău. Apoi fă o a doua listă cu toate obiceiurile tale. În următoarele zile, schimbă-ți măcar unul dintre aceste obiceiuri! Pentru a schimba un obicei care nu îți este benefic (fumatul, de exemplu) înlocuiește-l printr-un obicei care îți este benefic. Trebuie să fie propria ta decizie. Obiceiurile care nu sunt benefice provin în general din exterior, din

educația ta, din deciziile luate în cursul copilăriei și adolescenței. Un obicei benefic te însuflețește și te umple de energie. Cel mai important este ca acest obicei să provină dintr-o decizie conștientă!

Afirmația pe care o poți repeta:

**ÎMI OBSERV TOATE OBICEIURILE PENTRU A PUTEA ȘTI
CARE DINTRE ELE SUNT BENEFICE PENTRU EVOLUȚIA
MEA ȘI PENTRU ARMONIA MEA. ACCEPT FAPTUL CĂ
VIAȚA ESTE O ALEGERE.**

ORGOLIUL

Foarte puțini oameni suportă să vorbească despre orgoliu. Nu am întâlnit încă persoane care să îl stăpânească complet. Orgoliul este una dintre numeroasele manifestări de frică, dar provine și din partea perfectă a ființei umane. Aceasta este conștientă că deține perfecțiunea divină în interiorul ei, dar o exploatează într-un mod neadecvat deoarece vrea tot timpul să aibă dreptate în detrimentul celorlalți. Orgoliul este un alt defect al planului mental, al intelectului.

O persoană orgolioasă se recunoaște după felul în care vrea să aibă mereu dreptate și să nu le dea dreptate celor din jurul ei. Lasă impresia că este singurul câștigător. Se află la baza marilor crize din viața socială, a rivalităților dintre popoare, a războaielor, intrigilor, a urii și a ranchiunii împotriva celorlalți. Orgoliul aduce ambiții de putere, dar asprește inima și ne împiedică să ne iubim semenii. Orgoliosul crede că este tot timpul corect, iar ceilalți nu sunt corecți. A încerca să schimbi pe cineva este o formă de orgoliu. Când crezi în sinea ta că ești corect și ai dreptate față de ceilalți, care nu doar că se înșeală, dar sunt și complet deplasați, atunci tu ești singurul care pierde.

Dacă te lași condus de orgoliu, vei pierde multe lucruri: ***te costă foarte mult la nivelul iubirii, al relațiilor, al sănătății și a fericirii tale!*** Merită?

Orgoliosul este cel care se cunoaște pe sine cel mai puțin. Este atât de plin de el însuși încât orice tentativă de a-l lămuri se dovedește a fi fără succes. Nu vrea să știe nimic. Nu tolerează nicio contradicție. Îi place să stea printre oamenii care îl flatează. Binele făcut de cineva, având dorința secretă de a fi aplaudat și glorificat se întoarce întotdeauna împotriva autorului său. De aceea, oamenii încep unele lucruri cu cele mai bune intenții care până la urmă se întorc împotriva lor, deoarece între timp orgoliul a preluat conducerea asupra lor.

Există două forme de orgoliu: **mental** și **spiritual**. Orgoliul mental îl caracterizează pe cel care crede că știe totul. Imediat ce sunt puse la îndoială cunoștințele acelei persoane, orgoliul apare la suprafață și începe o lungă dispută pentru a-și face înțeles punctul de vedere. Orgoliosul se poate distinge prin felul său de a fi. Vorbește tare, repede și într-un mod presant. Vrea cu orice preț să aibă dreptate și va folosi toate mijloacele necesare pentru a se face înțeles, până când interlocutorul lui va spune: „Ah! Înțeleg!” Adică pur și simplu să i se dea dreptate. O altă trăsătură tipică a orgoliosului este folosirea frecventă a acestor cuvinte: **„Știam eu”**. El știe tot. Dacă însă ar ști cu adevărat totul, de ce ar fi obligat să îți spună? Iar ție ți se întâmplă des să spui astfel de cuvinte? Cel mai important în această situație rămâne ca tu însuși să știi că știi. DOAR TU!

Dacă ai fi întrebat: **„știi acest lucru?”** ar fi altceva. Ai răspunde la o întrebare. Nevoia de a spune că știm, fără să fim întrebați, este motivată de orgoliu. Orgoliul te face să rezisti în fața oricărei schimbări interioare. Încearcă tot timpul să te împiedice să îl vezi pe Dumnezeu în fiecare, să ierți, să îți exprimi sentimentele sau emoțiile, să fii adevărat, să evoluezi personal, să citești cărți cu privire la acest subiect. Dacă, în prezent simți ranchiună față de cineva și îți este imposibil, mai întâi să îi ceri iertare pentru că îi porți pică și apoi pentru că nu ai recunoscut iubirea în vorbele și gesturile acelei persoane, înseamnă că ești împiedicat de orgoliu. Probabil gândurile tale sunt cam așa: „Dar dacă îi cer iertare înseamnă că îi dau dreptate și admit că eu m-am înșelat!” consideră că orgoliul tău este o entitate exterioară care te influențează. Orgoliul este acea voce din mintea ta care te deranjează tot timpul. Decide încă de acum că vrei să-ți gestionezi tu însuși viața și să nu lași această entitate, care nu ești tu, să te conducă. La fel ca și pentru supraconștiința ta, aș vrea să îți sugerez un nume care să reprezinte acea vocea care îți vorbește tot timpul făcându-te să rezisti vieții. Numește-o CANTA. De fiecare dată când îi simți prezența în tine pentru a te tulbura interior, spune-i așa:” CANTA, pleacă, nu te-am chemat eu, pleacă de aici!”

Vei vedea că va avea efect. Când orgoliul preia conducerea, nu mai ești tu însuși, nu îți exprimi Dumnezeu interior. Te lași influențat. Orgoliul tău va face tot posibilul pentru a supraviețui. Te va tulbura imediat ce vei hotărî să pui stăpânire pe el. Te va ataca mai mult timp de câteva săptămâni după ce ai luat decizia. În funcție de experiența mea și de observațiile mele personale, dacă vei începe încă de astăzi să îți calmezi orgoliul, primele trei săptămâni vor fi cele mai grele. După aceea, rezistența ta va începe să se micșoreze și totul va fi mai ușor. Orgoliul tău se teme. Îl poți compara cu o vecină care vine tot timpul să te sperie cu povești înfricoșătoare. O lași în casă, în orice moment al zilei. Când te hotărăști să îi spui: „Pleacă, nu mai vreau să te ascult” se sperie. Își pierde teritoriul, locul în care îi plăcea să se descarce. Dar va reveni pentru a verifica tăria deciziei tale. Același lucru se întâmplă și cu orgoliul. Pentru ceva timp, va face tot posibilul să supraviețuiască, pentru ca apoi să dispară până la urmă. Trebuie să fii atent, să controlezi situația. Este bine să fii mai conștient, deoarece ființa umană este atât de orgolioasă. Nu te poți debarasa de pe o zi pe alta de un orgoliu care există de generații întregi. Ajungi să faci asta treptat, prin mici victorii cotidiene, făcând acte de iubire. Orgoliul este exaltarea eului tău interior, care reprezintă personalitatea ta, contrar eului care reprezintă partea ta superioară, individualitatea ta. Pe măsură ce îți vei dezvolta individualitatea, orgoliul tău va pierde din controlul asupra ta. Atenție la orgoliul spiritual! Cu cât o persoană este mai evoluată spiritual, cu atât devine mai conștientă și cu atât mai mare este pericolul de a lăsa orgoliul spiritual să preia controlul. Această persoană, în general, se simte superioară celorlalți: „Eu sunt mai bun decât tine. El nu este la fel de evoluat ca și mine”. Aceste gânduri sunt rezultatul orgoliului spiritual. Am cunoscut multe persoane care au ajuns la o evoluție frumoasă. În momentul în care începeau să fie în serviciul altora, au lăsat orgoliul spiritual să preia controlul și totul s-a întors împotriva lor. Este important să fii atent mai ales atunci când devii mai conștient. Faptul că ești cu un grad mai superior altora nu înseamnă neapărat că **ființa** celui alt îți

este inferioară. E vorba doar despre gradul lui de conștiință care se dovedește a fi inferior. Puritatea sufletului său rămâne la fel de intactă ca și a ta, doar exprimarea este diferită. Dacă îi consideri pe ceilalți mai mici decât tine, este ca și cum tu te-ai crede un elefant și i-ai considera pe ceilalți șoareci. Un elefant are mai multă valoare decât un șoarece, ca și animal? E foarte periculos să gândești așa. Afirmi de fapt că tu ești Dumnezeu, iar celălalt nu este. Marea lege spirituală constă în a-l vedea pe Dumnezeu în fiecare persoană. Ceea ce face foarte dificilă stăpânirea orgoliului, este că persoana care se lasă condusă de orgoliu face totodată să iasă orgoliul celui alt. Când se înfruntă doi orgolioși, cu siguranță amândoi vor pierde. Cel mai bun mijloc de a învăța să îți stăpânești orgoliul, atunci când ești în fața cuiva care vrea să aibă dreptate, constă în a nu te încăpățâna. Acceptă ideea că, pentru moment, acea persoană deține un adevăr care este important pentru ea. Adevărul ei este la fel de adevărat pentru ea, așa cum este adevărul tău pentru tine. Cine are dreptate? Amândoi, fără nicio îndoială. Deci, în sinea ta accepti că celălalt are dreptate, dar susții că adevărul tău este la fel de adevărat ca și al lui. Îți sugerez să îi spui așa: „Îți accept punctul de vedere chiar dacă este diferit de al meu și chiar dacă nu îl înțeleg. Accept că, pentru tine, acest punct de vedere este important.” Celălalt va fi total surprins. Orgoliosul vrea mereu să câștige și să aibă impresia că celălalt a pierdut. Dar, spunându-i aceste cuvinte, se va regăsi în fața unei situații în care se acceptă adevărul lui, realizând însă că celălalt nu a pierdut. Acționând astfel, eviți să fii supus. Dacă îți schimbi punctul de vedere în scopul de a fi la fel cu al celui alt, aceasta devine supunere. Amândoi veți pierde: tu, prin supunerea ta, deoarece ai impresia că ți s-a scurs toată energia și celălalt, prin impresia lui de a fi învingător (deși a pierdut), deoarece deține puterea într-un mod rău. Ar trebui să-și extragă puterea din interiorul lui și nu de la ceilalți. Orice persoană care câștigă prin orgoliu pierde automat.

Opusul orgoliului este modestia. Dar, atenție, mulți oameni se consideră modești, pentru a-și ascunde frica,

pentru că, în realitate sunt slabi. Le este atât de frică să nu se înșele încât se supun de bunăvoie. Dacă ajung la putere se schimbă foarte repede. Modestia va dispărea ca prin miracol... Este ceea ce se numește falsă modestie.

Există de asemenea oameni care se consideră inferiori și nu își pot accepta talentele și calitățile. Se simt stânjeniți când cineva le face un compliment. Acționează cu modestie... este însă tot o falsă modestie, care reprezintă, printre altele tot o formă de orgoliu. În fond, este mai bine să te compoari cu ceva ce este mai bun decât tine, știind că acea persoană știe să își exprime mai bine Dumnezeuul interior. Astfel accepți mai ușor că oricine este la fel de perfect ca tine, având încă multe de învățat de la ceilalți.

Adeseori orgoliul induce ipocrizie, vanitate, nevoia de putere și multe stări care nu îți sunt benefice. Există două forme de ipocrizie: cea a omului mare care trece drept obișnuit și cea a omului obișnuit care se dă drept mare. Amândoi ne păcălesc: unul prin falsă modestie, celălalt prin vanitate. Dacă măcar orgoliosul ar ști ce îl așteaptă după moarte.. ce va avea de trăit între cele două vieți... și ce este pe cale să creeze pentru viața lui viitoare! Spiritismul nu constituie tema cărții acesteia, dar totuși e bine să ne gândim și la asta. De aceea este important să îți stăpânești orgoliul începând de acum, să devii mai conștient de ceea ce te motivează. Oare faptul de a fi acoperit de glorie și lăudat de ceilalți? Dacă da, atunci totul se va întoarce împotriva ta. Este atât de important să vrei tot timpul să ai dreptate? Uite cât de mare este prețul de plătit pentru acest lucru! Ajuți pe cineva cu speranța că se va spune despre tine că ești generos și extraordinar? Speri că ajutorul pe care l-ai dat să fie cunoscut de toată lumea? Observă atent! Să luăm exemplul în care ajuți pe cineva. Persoana pe care ai ajutat-o ți s-a părut ingrată și nerecunoscătoare. Nici măcar nu ți-a mulțumit și le-a spus tuturor cum s-a descurcat ea singură și cum a schimbat atât de multe lucruri în viața ei. Toate astea fără să spună nimic de ajutorul primit! E dezamăgitor, nu-i așa? Ai fi preferat să spună că a reușit datorită ție? A dori recunoștința cuiva este tot o formă de orgoliu. Poate te vei simți tulburat citind acest lucru și îți vei

da seama cât de orgolios ești! Scopul meu nu este să te tulbur, ci mai degrabă să devii conștient. Dacă îți vei da seama că ești o persoană orgolioasă, atunci a venit momentul să realizezi că, până în prezent, acest lucru te împiedica să iubești. În cazul ființei umane, rezultatul fizic al înăsprii inimii este scleroza. Tot mai multe persoane sunt afectate de scleroză. Orgoliul face foarte multe ravagii. Ideal pentru acești oameni ar fi să se lase purtați de inimă și să înceapă să iubească, să fie mai puțin duri cu ei înșiși și cu ceilalți. Partea materială trebuie folosită pentru a evolua și nu pentru a te înjosi și a-i înjosi pe ceilalți. Actele de simplitate și de sinceritate te vor ajuta să trăiești un sentiment de fericire extraordinar, mult mai frumos decât cel de a avea dreptate. Dacă observi că unele legături cu părinții tăi încă nu au fost tăiate și eziți încă să faci acest lucru, este un semn de orgoliu. A cere iertare și a face un act de iubire nu înseamnă nici a pierde, nici a câștiga. Cei care sunt prinși de acest cordon sunt atât de perfecți cât știu ei să fie. Fiecare a făcut după cum știa mai bine. Iubirea era pur și simplu rău exprimată. Pentru a o lua de la capăt bine, e nevoie să îți deschizi inima și să lași la o parte orgoliul. Este cel mai mare bine pe care o persoană îl poate face altcuiva. A gândi și a vorbi cu mintea este tot o formă de orgoliu. În acel moment ne adresăm minții celuilalt, iar acesta ne răspunde cu mintea, nu cu inima lui.

Până la urmă totul ajunge la același cuvânt: iubirea. Fiecare act de iubire ajunge să rezolve toate problemele și transformă totul în viață. Iubirea are o mare putere de vindecare la nivel fizic, mental, emoțional și spiritual. Trebuie să conștientizezi acum că în spatele orgoliului se ascund întotdeauna una sau mai multe frici: cea de a nu fi iubit, de a fi respins, judecat, criticat sau de a nu fi la înălțimea unei situații, de a pierde ceva sau pe cineva. Dacă la tine vine o persoană orgolioasă, încearcă să vezi toată suferința și frica din comportamentul ei. Poate acea persoană va încerca să te schimbe, să te sperie prin atitudinea ei tranșantă și autoritară. Dar nu te lăsa impresionat, deoarece, în realitate, ea este probabil mai

speriată decât tine. nu încerca să îi răspunzi la fel, cu mintea. Văzându-i suferința, vei fi capabil să îi atingi inima.

Pentru a încheia acest capitol, te sfătuiesc foarte tare să faci o retrospectivă a ultimelor trei zile. Scrie tot ceea ce poți să îți aduci aminte despre întâlnirile pe care le-ai avut (cu cei apropiați sau cu alții), fie în gânduri, în vorbe sau în fapte. Fii sincer cu tine însuși. Nimeni nu va vedea ce ai scris. Dacă e nevoie, după ce ai terminat poți să o arzi. Observă de câte ori te-ai lăsat condus de orgoliu. Poate de orgoliul mental, de genul „știu eu mai bine” sau cel spiritual, de genul „eu sunt mai mult”.

Exercițiul nu a fost conceput în scopul de a te face să te simți vinovat, ci mai degrabă pentru a te ajuta să devii conștient și să vezi unde te afli și ce decizie ai de luat acum. Observă cât te-a costat cu privire la sănătate, liniștea interioară, relații, fericirea ta și iubirea pentru ceilalți. Ești pregătit să continui să plătești acest preț? Cred că dacă ai reușit să citești această carte până acum, ai intenția să te ascuți cu adevărat, să îți ascuți adevăratele nevoi. A te ocupa de orgoliul tău reprezintă o nevoie fundamentală. Observă atent ce vor aduce toate aceste schimbări în viața ta. când vei termina lista, ia fiecare situație pe rând și vorbește cu persoana în cauză. Dacă este cazul să îi ceri iertare, fă asta. Explică-i că ai conștientizat că te lăsaai condus de orgoliul tău. Spune-i că nu tu erai cel care vorbea, nu vorbeai cu inima, ci cu orgoliul tău, care te conducea. Mărturisește-i că ai decis să te schimbi, dar că va trebui să ai răbdare cu tine deoarece nimic nu se oate face de pe o zi pe alta. Acest act de iubire te va ajuta. Crede-mă!

Repetă cât de des posibil următoare afirmație:

Mă accept cu orgoliul meu și mă debarasez câte puțin în fiecare zi, recunoscându-l pe Dumnezeu în toți cei din jurul meu.

FALȘII STĂPÂNI

Ce este un stăpân? Este o persoană sau un lucru care îți conduce viața și în fața căruia te închini fie din teamă, fie din adorație. Îți cunoști stăpânii din viață? O să îți dai seama foarte repede că nu sunt doar mulți, ci și falși! Nu există decât un singur stăpân adevărat pe pământ și acela este Dumnezeuul tău interior. Este un lucru valabil pentru toate ființele umane. Fiecare are propriul său stăpân.

Aceștia sunt cei mai frecvenți falși stăpâni:

Există cineva acum în viața ta, apropiat (partener, copil, părinte, patron) de care îți este teamă? Care îți conduce viața? În fața căruia te inclini tot timpul?

Unele ateliere *Ascultă-ți corpul*, care au loc o dată pe săptămână, timp de câteva săptămâni, se termină pe la ora 22.30- 23.00, se mai întârzie programul. Am văzut de mai multe ori, mai multe dintre participante devenind nervoase pe la ora 22.30. Le e teamă să nu îl facă pe soțul lor, care a venit după ele, să aștepte. Dintr-o dată se simt inconfortabil pe scaun și se ridică din când în când pentru a se uita pe fereastră. Imediat ce apare soțul, doamna în cauză se grăbește să plece și pierde sfârșitul cursului. O femeie care acționează așa se teme de soțul ei. Îi e teamă să nu îl supere. Dar există întotdeauna un mijloc de a comunica fără frică. Dacă soțul ei este prea nerăbdător să aștepte câteva minute, ea ar putea să îi spună să vină mai târziu. Sau doamna ar putea merge singură acasă, cu mijloacele de transport în comun sau cu o colegă de la curs.

O persoană căreia îi este frică de altcineva nu este propriul ei stăpân. Imediat ce îți este teamă de cineva, acesta devine stăpânul tău. Acea persoană te manipulează tot timpul. Știe pe ce buton să apese ca să te facă să reacționezi. Nu este benefic pentru tine să fii tot timpul în reacțional. Acest lucru îți provoacă prea multe emoții.

Un al fals stăpân: ***știrile***.

Oricare ar fi mijlocul de comunicare folosit, unii oameni ascultă știrile apoi iau anumite decizii în funcție de ce au auzit. Dacă se prevede furtună și vreme rea, muți își vor schimba activitățile, cu toate că uneori previziunile meteorologice sunt atât de inexacte! Oamenii sunt cei care decid în funcție de temperatură. Dacă într-o regiune, majoritatea oamenilor s-ar răzgândi imediat, temperatura ar suferi o schimbare la fel de radicală. Pământul este o entitate vie, ale cărei celule sunt ființele umane. O persoană care se lasă influențată de știri, trăiește adeseori cu teamă. Este tulburată de ceea ce aude. Dacă se anunță probleme financiare în țară, va încerca imediat să își ascundă banii sau să îi mute altundeva... sau află că s-a găsit corpul unui tânăr, mutilat de un criminal. Persoana influențată va reacționa puternic la această știre timp de zile întregi, deși nu o privește deloc pe ea. Ceea ce li se întâmplă celorlalți nu îi privește decât pe ei. Este viața lor, responsabilitatea lor. Nu trebuie să îi înțelegem, nici să fim de acord cu ei. Este suficient să acceptăm că fiecare are ceva de învățat din experiențele lui. putem să simțim compasiune fără să fim tulburați. Așa este viața...

Onorurile și puterea fac parte de asemenea dintre falșii stăpâni.

A face ceva pentru a primi onoruri sau pentru a avea putere înseamnă a fi motivat de ceea ce se află în exteriorul tău și nu de Dumnezeuul tău interior. Lași dorința de onoruri și de putere să îți conducă viața.

Bunurile pe care le avem sunt uneori falși stăpâni.

Unde se află relația ta cu bunurile tale? Ții la ele ca la ochii din cap? Dacă ar fi distrus cel mai prețios dintre bunurile tale, cum ai reacționa? Ai fi furios? Dacă răspunsul este afirmativ, acest lucru înseamnă că bunurile tale sunt stăpâne pe tine. Ce diferență va fi în viața ta viitoare dacă vei muri cu un pahar de cristal în minus sau cu o mică pată pe mobila din sufragerie sau cu covorul ars? Este normal, pentru orice ființă umană, să fie înconjurată de lucruri frumoase. Frumusețea este foarte importantă pentru noi. Dar nu este benefic pentru noi să lăsăm lucrurile

materiale să ne stăpânească. Bunurile tale servesc la înfrumusețarea vieții, nu trebuie să îți conducă viața. Tu ar trebui să fii stăpân pe viața ta.

Un alt fals stăpân: **astrologia**. Există numeroase persoane care vor să își facă astrograma și care sunt foarte influențate de astrologie. Își duc viața în funcție de ceea ce se spune în cărți sau de ce spune astrologul lor. Deciziile pe care le iei și actele pe care le faci sunt cele care îți conduc viața. Ți-ai ales semnul zodiacal doar pentru a învăța să evoluezi și să iubești, în ciuda unor influențe astrale. Astele vor avea mai puțină influență asupra ta, imediat ce vei deveni propriul tău stăpân. Astrograma nu este decât un instrument pentru a cunoaște influențele astrale pentru a le putea stăpâni.

Am putea compara această noțiune cu o situație de genul: ești obligat să muncești, timp de un an cu o persoană foarte negativă. Nu ai de ales. Trebuie să stai lângă ea timp de un an. Iei hotărârea să o accepți și încă de la început, te pui în gardă. Te protejezi de efectele negative. Este evident că vei face un efort suplimentar, vei consuma multă energie, dar fiind conștient de influența aceea non-benefică, vei fi capabil să te aperi. Astele propun și omul dispune.

Clarvăzătorii și medîm-urile.

Sunt de asemenea falși stăpâni pentru mai mulți oameni. Sunt din ce în ce mai numeroși. Și vor fi și mai mulți, deoarece conștiința noastră este tot mai evoluată. Aceasta ne ajută de asemenea să ne dezvoltăm abilitățile psihice. Ce se întâmplă în timpul unei ședințe de acest gen? Acei oameni captează toate vibrațiile din corpul tău subtil. Le captează în starea în care ești în acel moment. Ești pe o anumită linie a vieții. Nimeni nu poate cunoaște viitorul altcuiva, deoarece viitorul depinde de prezent. Clarvăzătorul îți prezice viitorul în funcție de momentul prezent. Dar, dacă dintr-un motiv sau altul, îți schimbi felul de a fi, încă de a doua zi, în urma a ceea ce ți-a spus cineva sau a ceva ce ai citit sau au crezut, vei schimba în același timp și prezentul, în totalitatea lui. Schimbându-ți felul de a gândi ți-ai schimbat și linia vieții. Așadar, tot ceea ce ți s-a prezis cu o zi înainte, nu mai există pentru tine. Totuși, dacă îi lași pe

acei oameni să te influențeze, vei rămâne în aceeași linie de viață și vei face să se întâmple evenimentele așa cum au fost prevăzute. Când te afli în fața unei persoane care îți vorbește despre viitorul tău, folosește-ți discernământul și reține doar ceea ce te face să te simți bine și acest lucru îl vei face să se întâmple. Poți să îți schimbi linia vieții într-un mod continuu, în aceeași viață. O schimbare radicală îți va da senzația că ai renăscut, că ești o persoană nouă. Cei din jurul tău vor fi surprinși de schimbarea ta și îți vor spune: „Incredibil, nu te mai recunoaștem. Este ceva schimbat la tine. parcă nu mai ești aceeași persoană”. Această transformare a fost produsă de schimbarea liniei vieții. O evoluție rapidă va micșora revenirile tale pe pământ.

Un alt fals stăpân: **religiile organizate**. Cele care proclamă: "Dacă nu faci așa cum spunem noi, nu vei ajunge la cer, doar noi deținem adevărul." Dacă viața ta este condusă de o religie și accepți noțiunea ei de bine și de rău sau dacă te lași influențat de un cult sau de o sectă, nu vei mai fi stăpân pe viața ta. Religiile au fost create cu foarte mult timp în urmă pentru a-i ajuta și a-i sfătui pe oameni. Acei oameni nu erau destul de conștienți pentru a se conduce ei singuri. Dar, la fel ca în tot ceea ce există pe pământ, există lucruri mai bune și mai puțin bune. În fiecare religie, unii oameni au vrut să abuzeze de puterea lor pentru a speria populația. Însă a trăi cu frică nu poate face viața nici armonioasă, nici liniștită. Dacă religia ta te sperie, înseamnă că este lipsită de iubire. **Dumnezeu este iubire**. El nu a vrut niciodată să sperie pe nimeni: oamenii sunt specialiști în a se speria unii pe alții. Cel care iubește încearcă să ajute, să sfătuiască, să liniștească.

Religiile de astăzi sunt tot mai conștiente de acest fenomen al iubirii. Au conștientizat faptul că ființa umană nu mai vrea să trăiască în frică! Adeseori nu religia în sine nu este bine structurată, ci mai degrabă oamenii care o reprezintă nu sunt destul de sensibilizați. Tu ești cel care are discernământ și poate alege o religie sau persoane care vor să te sfătuiască prin iubire și nu prin frică. Dacă te simți mai tulburat decât de obicei, în urma a ceva ce îți spune cineva, dacă frica ta se accentuează, nu este ceva benefic

pentru tine atunci. Ceea ce îți spune acea persoană nu este nepărat rău: pur și simplu nu ești pregătit să faci față acestui lucru. Dar imediat ce vei fi capabil, vei face față.

Medicii pot fi de asemenea niște falși stăpâni. Ei au rolul de a ajuta oamenii și nu de a le controla viața. Cunoscut mai multe persoane care își consultă medicul înainte de a lua o decizie, fie să plece în vacanță, să se mute, să-și schimbe locul de muncă sau pentru orice altceva. Medicul îl poate sfătui pe un pacient căruia îi este frică să nu facă ceva anume. Dacă acea persoană ar avea încredere în Dumnezeuul ei interior, nu ar mai cere opinia doctorului, ar lua propriile ei decizii. Medicii au învățat să vindece bolile și afecțiunile, dar nu au învățat să ia decizii pentru ceilalți. Încep să își dea seama că partea mentală a ființei umane este mult mai puternică decât partea fizică. Constată faptul că tot mai multe persoane se vindecă într-un mod inexplicabil din punct de vedere științific. Medicii care acceptă faptul că omul este mai mult decât corpul fizic sunt cei care, în general, nu îi sfătuiesc pe pacienți să ia prea multe medicamente. „Ești destul de puternic pentru a te vindeca singur, fără medicamente” a devenit o rețetă tot mai frecventă în zilele noastre. Unii oameni au atât de multă nevoie de medicul lor încât, la cea mai mărunțică problemă, fug imediat la medic. Nu vor să își asume responsabilitatea. Vor tot timpul ca altcineva să **le aranjeze viața**. Dacă doctorul le spune că nu au nimic, îl vor acuza de incompetență și își vor continua demersul până când vor găsi un doctor care să le prescrie un remediu: „Știam eu că sunt bolnav. Uite, mi-a dat o rețetă. Și de altfel, pleacă de la medic foarte încântați și se cred deja mai puțin bolnavi decât înainte.

Allți falși stăpâni: **medicamentele**. Pentru cel mai mărunț lucru care nu merge foarte bine, se iau pastile: pentru durerea de cap, pentru nervi, pentru somn, pentru a se trezi, pentru a avea energie, pentru digestie, pentru curățirea ficatului, pentru a elimina, pentru a curăța intestinalele etc.

A face astfel înseamnă a fi împotriva iubirii pentru corpul tău. Deoarece, fiecare medicament are un efect

secundar. Corpul se revoltă de fiecare dată când îi dai ceva ce nu este un element nutritiv natural. Îl faci să lucreze prea mult. Imediat ce iei o pastilă, accepți ideea că acel medicament este un fals stăpân pentru tine. Lași medicamentele să îți conducă viața. Dacă ești mulțumit de viața ta astfel, atunci continuă să iei medicamente. Dacă însă vrei să îți schimbi viața, este momentul să devii propriul tău stăpân. Doar tu singur îți poți schimba viața, nimeni altcineva!

Boala este un alt fals stăpân. O persoană care este tot timpul bolnavă este stăpânită de boală. Nu își dă seama că își poate stăpâni singură viața. Mulți oameni pleacă de la ideea că este normal să fii bolnav! Nu, boala este o obișnuiță. Starea normală a corpului este sănătatea!

Un alt fals stăpân: **moda**. Te câte ori ți-ai sacrificat confortul vestimentar doar pentru a fi la modă sau a fi considerat la modă? Îți este teamă de ceea ce cred ceilalți?

Munca poate fi un alt fals stăpân. Exsistă mulți oameni care nu știu să se destindă. Toată viața lor este îndreptată spre muncă. Munca îi conduce tot timpul. Chiar și în timpul liber, se gândesc doar la muncă. Nu sunt în stare niciodată să se relaxeze și să se distreze făcând altceva. Lucrează 7 zile din 7.

Munca ta te ajută să evoluezi? Te ajută să devii mai pur, mai bun în interior? Îți folosești munca pentru a învăța să iubești mai mult oamenii? Dacă da, atunci munca ta este valorizantă. Dacă ai acest gen de ocupație prin care înveți mereu să te iubești și să îi iubești tot mai mult pe ceilalți, vei ști că te afli pe drumul cel bun. O ocupație care îi conduce pe oameni sau care le stăpânește viața, adică există doar pentru bani și putere, nu te poate ajuta în evoluția spirituală.

Alți falși stăpâni: **superstițiile**. Cifra 13, pisica neagră... Îți spun ceva? Superstiția provoacă schimbări în deciziile tale? Atunci este un fals stăpân. Dacă aduni toți acești falși stăpâni, dintr-o singură zi, vei constata că în total, nu tu ești cel care îți conduce viața.

Cel mai puternici falși stăpâni ai ființei umane? Orgoliul, fricile, culpabilitatea și banii.

Despre orgoliu am vorbit în capitolul anterior, iar despre frici și culpabilitate vom vorbi în capitolul 19.

Voi încheia acest capitol cu falsul stăpân care conduce viața multor oameni: **banii**. Este evident faptul că banii au importanța lor în lumea materială actuală.

Banii sunt un mijloc de schimb și nu un bun sau o posesie.

A vrea să aduni cât mai mulți de frică, este un drum fals.

Aduni aer pentru cazul în care îți va lipsi? Are sens așa ceva? Este la fel și pentru bani. Banii sunt o energie, la fel ca și electricitatea, apa și vântul sunt marile puteri care au fost create în același timp cu pământul. Banii reprezintă o energie și o putere în același timp. Există peste tot și pentru toată lumea. Au existat dintotdeauna, sub diverse forme. În prezent, sunt din hârtie și monede. Mijloacele de schimb au existat dintotdeauna, pentru bunurile materiale. A strânge bani de frică să nu îți lipsească, este semnul unei credințe slabe, o lipsă de încredere în marea putere divină care ne furnizează toată energia necesară. Banii pot fi comparați cu soarele, o altă mare putere, o mare energie. Dacă sunt trei sau trei sute de oameni pe plajă, care vor să se bronzeze, va conta pentru soare? Nu. Este destul pentru toată lumea. Este important să conștientizezi faptul că banii sunt o energie și, ca orice formă de energie, cu cât o faci să se miște mai mult, cu atât va avea mai multă putere și se va multiplica.

Același lucru este valabil pentru multe lucruri din natură. Fiecare sămânță de grâu, de roșie etc folosită, însămânțată, va produce zeci de mii de roșii sau spice de grâu. Dacă însă sunt ținute într-un sertar, acele sămânțe nu se vor înmulți niciodată. A scăpa de nesiguranța financiară presupune un proces lung. Când îți dorești ceva, primul tău gând se poate interpreta așa: „Cât mă va costa?” Îți vei satisface dorința doar dacă ai bani. Așadar, vezi în ce fel îți conduc banii viața? Contul tău din bancă este cel care ia deciziile pentru tine. În viață, trebuie să faci exact contrariul. Trebuie să iei deciziile și apoi vor veni și banii. Privește puțin în urmă, cu siguranță ai cumpărat vreodată

ceva, sub influența impulsului. Sigur ai cumpărat ceva pe credit deoarece nu aveai destui bani. Și cu siguranță ți-ai cheltuit toți banii pentru a cumpăra ceva ce credeai că este indispensabil, un lucru pe care ți-l doreai foarte mult. Și în ciuda acestor cheltuieli, ai continuat să trăiești, nu? Ți-ai plătit chiria și nu ai rămas fără mâncare, nu-i așa? Vezi, ai reușit până la urmă să te descurci.

Privește puțin în jurul tău. Când cumperi ceva de la alimentara, alegi alimentele în funcție de oferte? Prețurile determină ceea ce cumperi pentru a mânca într-o săptămână? Nu îți spun să eviți reducerile. Dacă îți planifici să cumperi lucruri despre care nu știai că sunt la reducere, ar fi bine să cumperi mai multe, mai ales dacă ai nevoie de ele. Mă gândesc ai ales la oamenii care se privează de ceea ce le place deoarece există alte produse, cu preț redus. Astfel cumpără produse care nici măcar nu le plac. Își cumpără lucrurile de care au cu adevărat nevoie doar dacă sunt la reduceri! Alergi tot timpul după reduceri, chiar dacă produsele sunt de proastă calitate? Nu merită bucuria de a cumpăra ceva de calitate? Această imagine pe care ți-ai creat-o singur, nu îi va face niciodată pe ceilalți să te trateze într-un mod special. Dar asta nu înseamnă că trebuie să-ți cumperi un castel la malul mării și un Mercedes! Poți să începi prin mici victorii cotidiene. Dacă vrei să cumperi fructe mai bune, dar eziți din cauza prețului, observă cât de valoros ești de fapt... Vei vedea, o să faci să ți se întâmple treptat tot ce vrei. Cu cât faci să circule mai mult energia banilor tăi, cu atât mai mulți vei primi. Banii sunt făcuți ca să circule, nu pentru a fi strânși. Dacă preferi să îți păstrezi banii pentru zile negre, în loc să pleci în vacanță, ce crezi că se va întâmpla? Un ghinion! Ființa umană vrea mereu să aibă dreptate. Deci, va face totul pentru a avea dreptate. În momentul în care avem ghinion, ni se întâmplă să spunem: „Ah! Ce bine am făcut! Știam eu că mi se va întâmpla așa ceva! „

Lasă deoparte „dacă se va întâmpla ceva rău...” și pleacă în vacanță! Uită cuvintele astea: „ce mă fac dacă mi se întâmplă ceva?” spune mai bine: „Da, voi pleca în vacanță și, dacă se întâmplă ceva, mă voi ocupa atunci de problema

aceea.” Așa se va și întâmpla. De exemplu, problemele cu mașina, sunt imprevizibile, nu? Cu toate acestea, îți repara mașina, chiar dacă nu aveai prevăzute cheltuieli în acest scop. Până la urmă reușești să împaci cele două lucruri, nu? Majoritatea oamenilor își fixează prioritățile unde nu trebuie. Dacă află că televizorul lor este prea stricat pentru a se mai putea repara, se grăbesc să își cumpere altul imediat. Găsesc imediat mijlocul pentru a-l plăti! Dar a avea televizor, este cu adevărat o nevoie? Știm cu toții că nu este o nevoie, dar când un om decide că vrea neapărat ceva, obține acel lucru. Există multe persoane care vor să urmeze cursul de la atelierele noastre. Dar, în momentul în care află prețul, exclamă: „Ah, e mult mai scump decât credeam eu!” Astfel de oameni sunt primii care cheltuie mii de dolari pentru a-i ajuta pe alții la nevoie, dar când e momentul să se gândească la ei, cred că nu merită câteva sute de dolari... și poate, schimbându-și viața vor scăpa de fricile lor, de boli, de stres, pentru a fi în sfârșit fericiți!

A-ți spune că nu meriți ceva, nu face decât să atragă probleme. De exemplu: când cumperi un cadou pentru cineva, nu alegi ceea ce ai vrea tu să primești? Prin urmare, ceilalți sunt importanți și merită să primească așa ceva, iar tu nu? Observă atent influența banilor în viața ta. Atâta timp cât banii te vor conduce, va fi imposibil să fii foarte fericit și să ajungi la liniștea interioară. Imediat ce vei ști să stăpânești banii, se vor vedea și schimbările. Dacă crezi în legea importantă conform căreia *culegem ceea ce am semănat*, îți voi spune un mic secret. Începând de acum, trimite gânduri de prosperitate pentru toți cei pe care îi cunoști. Dorește-le să aibă câți bani vor ei. Vei face atât de mult să se miște energia încât vei avea mult mai repede bani pentru tine. Este clar însă că societatea actuală nu favorizează gândirea pozitivă. Scopul acestei cărți nu este să schimbe toată lumea din jurul tău, ci mai degrabă să îți schimbe modul de a gândi. Nu te lăsa influențat de ceilalți. Nu vorbi despre noua ta decizie cu privire la bani. Începe să faci acest lucru în interior, apoi pune-l treptat în practică, iar oamenii vor deveni conștienți de asta. Nu ai de ce să îți dezvălui deciziile nimănui. Credința sau forța ta interioară

poate nu este suficient de puternică pentru a face față criticilor negative. Totuși, trebuie să accepți că fiecare își exprimă adevărul lui, chiar și prin critici. Cred în adevărul lor la fel de mult cât crezi tu în adevărul tău. Dacă ai decis să ai o atitudine pozitivă față de bani și vrei să devii stăpânul lor, fă acest lucru fără să te gândești că vrei să îi influențezi pe cei din jurul tău. Nu ai de ce să cauți consimțământul tuturor celorlalți. Când vor fi pregătiți să-și schimbe atitudinea, vor ști ce să facă. Fiecare are propria sa evoluție! Când ești fericit și ai găsit liniștea interioară, nu e nevoie să strigi în gura mare. Se simte. Oamenii văd și simt acest lucru.

Când vei stăpâni banii, vei avea mereu bani în plus, plătindu-ți nevoile tot timpul. Economiiile tale nu vor mai fi motivate de teamă: doar ceea ce este în plus va fi pus deoparte.

După cum ai observat, există mai mulți falși stăpâni. Sunt sigură că poți să găsești și mai mulți!

În încheierea acestui capitol, te sfătuiesc să faci o listă cu toți falșii stăpâni pe care îi ai în viață. Observă care este cel cu cea mai mare influență asupra ta. În următoarele trei zile, observă care te stăpânește cel mai mult. Nu începe următorul capitol înainte de a îndeplini această etapă. Fii atent la bani, frică, astrologie, medicamente etc. Cine îți stăpânește viața? Nivelul tău de conștiință va fi mai ridicat și îți vei schimba viitorul în mai bine.

Afirmația pe care o poți repeta în următoarele zile este:

**SUNT SINGURUL STĂPÂN AL VIEȚII MELE. SUNT
CONȘTIENT DE FAPTUL CĂ POT CREA PRIN GÂNDURILE
MELE. DEVIN CEEA CE GÂNDESC. FERICIREA MEA,
PROSPERITATEA, IUBIREA ȘI ARMONIA DEPIND DE
GÂNDURILE MELE.**

NEVOILE CORPULUI MENTAL

Acestea sunt cele șapte nevoi fundamentale pe care orice ființă umană trebuie să le îndeplinească pentru corpul său mental. Dacă nu răspunzi acestor nevoi, vor exista efecte pe plan fizic, mental și emoțional.

Prima nevoie, în ordinea importanței este: **adevărul**.

Nu te deranjează dacă cineva profită de tine prin minciună? Supraconștiința ta, eul tău interior, reacționează la fel când te păcălești pe tine însuși. Senzația este cel puțin dezagreabilă. Ascultă-te vorbind când vorbești cu ceilalți. A mărturisi că **nu mă deranjează deloc** înseamnă exact contrariul. Dacă ceea ce spui nu te-ar fi deranjat, nu te-ai mai gândi la asta. Nici măcar nu ar mai exista gândul că acele lucruri te-ar putea deranja. Imediat ce afirmi: „nu mă deranjează”, înseamnă că te deranjează cu adevărat, dacă nu ai fi uitat cu totul. Așadar, fii sincer cu tine însuși! Adevărul, așa cum spuneam la începutul cărții, este calea spre eliberare. Te ajută să evoluezi în etapa superioară. A fi adevărat înseamnă **a gândi, a spune, a face și a simți același lucru**. Ți se întâmplă să te gândești la cineva fără să îi poți mărturisi gândurile tale? E nevoie să dezvălui lucrurile. Nu înseamnă că trebuie să spui tot ceea ce gândești tuturor, dar dacă ți se cere părerea, în orice subiect, spune adevărul. Opiniile tale trebuie să fie identice cu gândurile tale. Când acționezi, e bine să acționezi în funcție de ceea ce spui și gândești. Dreptatea face parte, de asemenea, din adevăr. Un act de nedreptate ajunge să te tulbure, nu-i așa? Nu te simți bine din cauza aceasta. Să spunem că ești martor la o scenă în care o mamă este nedreaptă cu copilul ei, îl face pe acesta să fie tot timpul ultimul și ție îți este foarte milă de el. Ei bine! Exact același lucru îl provoci dacă ești nedrept față de tine însuși. Supraconștiința ta, sufletul tău, nu se simte bine. Îți creezi o mare problemă interioară. Celui care nu este drept sau

este nesincer cu sine însuși, corpul îi vorbește prin mesaje care afectează gâtul și sistemul respirator.

Cea de a doua nevoie: **individualitatea**.

Individualitatea înseamnă a fi tu însuși și nu ceea ce crezi că așteaptă ceilalți de la tine. Nu mai trebuie să te gândești la „ce se va spune”, „ce vor face ceilalți”, „ce vor crede ceilalți”. Abilitatea tinerilor de astăzi este un foarte bun exemplu de individualitate. Și strigă: „Ajutor, lăsați-mă să fiu eu însumi!” Acești tineri au nevoie de mult spațiu, mult mai mult decât înainte. Se sufocă la ideea că părinții lor încearcă să îi formeze după modelul lor sau după ceea ce ar fi vrut ei să aibă, deși nu au avut curajul să facă acele lucruri. Tinerii cunosc și simt mult mai bine marile legi naturale. Au modul lor de a-și afirma individualitatea. Cine este lipsit de individualitate, cel care acționează conform dorințelor altora, va avea probleme ale sistemului respirator și alergii.

Cea de a treia nevoie: **respectul**.

Este foarte important să îi respecti pe ceilalți și să te respecti pe tine însuși. Știi cât de iritant poate fi atunci când cineva (un polițist, profesor, patron, părinte) abuzează de autoritatea lui. Când simțim că trebuie să respectăm pe cineva, iar acea persoană nu ne respectă, acest lucru ne deranjează. O poziție de autoritate nu induce automat lipsa de respect față de ceilalți. Respectul este un lucru primordial pentru ființa umană. Dacă îți lipsește respectul, observă ce ai semănat tu în jurul tău. Respecti cu adevărat opiniile, ideile și felul de a fi al celorlalți? Ai vrea să schimbi unele persoane din jurul tău? A vrea să schimbi pe cineva este o lipsă de respect.

Nivelul de importanță al celor trei nevoi este identic cu nevoia de aer pentru corpul tău fizic. De aceea suntem datori să le recunoaștem, pentru a evita orice alergie, afecțiune respiratorie sau problemă de gât.

A patra nevoie: **siguranța**.

Mulți oameni consideră siguranța ca fiind un cont gras în bancă, un loc de muncă cu multe avantaje sociale, o

casă frumoasă, bunuri materiale și chiar și a avea un partener. Dar toate acestea nu sunt decât o siguranță falsă: este ceea ce se numește ***a te simți în largul tău în nesiguranță. Adevărata siguranță înseamnă liniștea spiritului care vine din gândul că nu există niciun pericol de care să te temi.*** Înseamnă să știi că, orice s-ar întâmpla, ai tot ceea ce îți trebuie în interiorul tău pentru a produce ceea ce vrei să se materializeze și a schimba ceea ce nu îți convine. Există o soluție pentru orice, deoarece în realitate, în viață, nu trăim probleme, ci mai degrabă experiențe. Să știi că poți să treci prin orice fel de situație. Ai tot ceea ce îți trebuie, la fel ca oricine. Singura diferență poate consta în felul în care te exprimi.

Nesiguranța duce la multe probleme fizice, se manifestă prin dureri în partea de jos a abdomenului. Teamă de viitor afectează ochii, brațele, picioarele și sistemul nervos. Frica de a nu avea bani sau de a acorda prea multă importanță banilor afectează nervul sciatic. Este un mesaj transmis de corp pentru a-ți spune că frica ta de a nu avea bani reprezintă o frică falsă. Adeseori, cei cărora le este teamă de nesiguranță, își mușcă interiorul gurii.

Cea de-a cincea nevoie: **integritatea.**

Integritatea înseamnă sinceritate absolută. Cum te simți față de o persoană necinstită, care nu își respectă datoriile, angajamentele, care nu își respectă promisiunile? Este la fel și în cazul tău. Nu uita că aceste nevoie se aplică atât ție cât și celorlalți. Un om care are gânduri necinstite, are probleme digestive: indigestie, diaree și probleme de ficat. O persoană care trăiește multă culpabilitate, în urma nesincerității, va avea accidente.

Mirosul urât din gură este adeseori rezultatul unor gânduri rușinoase și inconștiente pe care nu vrei să le spui nimănui. În cazul acesta, poate fi vorba despre o persoană care se consideră murdară în interior. Mirosul urât din gură este un semnal al supraconștiinței ei, pentru a înțelege că felul în care se vede nu îi este benefic.

Cea de-a șasea nevoie: ***a acorda sprijin celorlalți.***

Avem nevoie să simțim că cineva are nevoie de noi, că suntem capabili să sfătuim, să ajutăm pe cineva în viață. A sări în ajutorul celorlalți înseamnă a te întoarce la perfecțiunea divină. Simțim această mare nevoie de a ajuta, însă adeseori nu o facem într-un mod benefic. A lua decizii pentru alții nu înseamnă a-i îndruma. A îndruma înseamnă a da un sfat, ***fără a avea așteptări.*** Celălalt are liberul arbitru pentru a accepta sau a refuza sfatul tău. A-i ajuta sau a-i îndruma pe alții reprezintă o mare nevoie a dimensiunii tale mentale. Dar să nu uiți că un sfat necerut nu este niciodată apreciat. Nu ne place ca cineva să se amestece în problemele noastre. Dacă arzi de nerăbdare să dai un sfat interlocutorului tău, asigură-te că îl întrebi dacă chiar vrea să audă sfatul tău. dacă nu are nevoie nici de sfatul, nici de părerea ta, nu ai decât să accepți acest lucru. Dacă, dimpotrivă, vrea să îl ajuti, îl vei ajuta dar fără să aștepti ceva în schimb. Persoana în cauză va face ce crede de cuviință cu ajutorul tău. este un cadou pe care i-l faci tu. Deci acea persoană va decide ce face cu el. A da un sfat care nu a fost cerut sau care este urmat de așteptări, nu înseamnă decât o risipă inutilă de energie. Te golești de energie pentru a primi ce în schimb? Dacă nu ți se răspunde așteptărilor, vei fi frustrat, dezamăgit și furios. Dacă se răspunde, acest lucru nu va face decât să îți alimenteze orgoliul. O persoană care se crede lipsită de valoare, care crede că nu este nevoie de ea sau de sfaturile ei, are probleme renale sau intestinale. Poate suferi și de artrită, dacă simte că ceilalți profită prea mult de ea. De obicei, este vorba despre o persoană care vrea să îndrume pe toată lumea, dar care are așteptări în schimb. De aici provine senzația ei că ceilalți profită de ea. Oamenii care se considerează lipsiți de valoare suferă foarte des de singurătate.

A șaptea nevoie: ***rațiunea de a fi.***

Te grăbești să te trezești dimineața pentru a îndeplini ceea ce ai de făcut? Simți o mare mândrie de a vorbi despre munca ta, despre ocupațiile tale cotidiene? Faci acest lucru

cu entuziasm? Ești fericit să împărtășești ceea ce faci? Ai o rațiune de a fi?

Lipsa unei rațiuni de a fi poate declanșa aceleași simptome precum cele provocate la nivelul explorării atunci când nevoile corpului fizic nu sunt îndeplinite. Tot ceea ce este legat de simțuri poate fi afectat. Un alt semn foarte sugestiv este cel al lipsei de energie și anemia.

Îți sugerez să închei acest capitol printr-un examen de conștiință. Scrie pe o foaie nevoile corpului tău mental și observă care dintre ele este cea mai neglijată. Acest lucru te va ajuta să înțelegi nemulțumirea ta interioară. Nu depinde decât de tine să iei decizia de a hrăni corpul tău mental așa cum se cuvine. Tu nu faci excepție de la regulă. Scrie care este decizia ta și observă dacă, în zilele următoare, o vei îndeplini. Conștientizarea nu reprezintă decât jumătate din drumul parcurs. Acțiunea pe care o vei face, în urma deciziei tale este cea care te va ajuta să-ți atingi scopul.

Afirmația:

**ACUM SUNT HOTĂRÂT SĂ ÎMI RESPECT NEVOILE
CORPULUI MENTAL ȘI ASTFEL SĂ ÎMI REGĂSESC
SĂNĂTATEA MENTALĂ.**

PARTEA A PATRA
ASCULTAREA CORPULUI
EMOȚIONAL

EXPIMAREA EMOȚIILOR

Acesta este un capitol pe care îl așteptai cu nerăbdare, sunt sigură. Deoarece de când ai început cartea ai pus în practică mai multe lucruri, îți va fi mai ușor să știi să îți exprimi o emoție într-un mod benefic.

Mai întâi, ce înseamnă o emoție? Este o tulburare, o agitație trecătoare provocată de ceva din exterior, un efect care provine dintr-o cauză exterioară. Majoritatea emoțiilor noastre provin din așteptările noastre. Sunt prezente, deoarece nu știm să iubim. Luându-și forța din exterior, emoția ne epuizează „doza” de energie.

Iubirea vindecă și ura distruge! Deci, cu cât mai multă emoție provine din ură, cu atât îl va distruge mai mult pe cel care o simte.

Ce poate să însemne a exprima o emoție? Este o întrebare grea! Mai multe persoane m-au întrebat de mai multe ori: „Urmez o terapie de mai mulți ani. Mi se spune să îmi exprim emoțiile, fără însă să mi se explice ce înseamnă acest lucru. Nu mi s-a spus nimic! Trebuie să plâng, să țip, să sparg farfuriile? Ce trebuie să fac?”

Din acest motiv am inițiat o metodă concretă și foarte eficientă pentru a exprima o emoție: o modalitate care are rezultate. O emoție necontrolată se va repeta constant în cursul unor situații similare. De exemplu, un soț care are obiceiul să-și umilească soția în fața întregii familii. Dacă ceva nu îi place, va alege să fie toată familia de față pentru a-i spune. Soția lui trăiește o emoție. În sinea ei se enervează și se întreabă de ce soțul ei nu îi spune niciodată doar ei singure ce are de spus. Dacă face o criză când el vine acasă, nu îi servește la nimic. Soțul ei va face același lucru și se va repeta aceeași scenă cu emoțiile. Câte dintre emoțiile pe care le trăiai încă din copilărie, revin, pentru că nu ai știut să le exprimi corect. O să dau câteva exemple obișnuite de exprimare a emoțiilor. Poate te vei recunoaște în ele. Un mod foarte frecvent: acela de a mânca sau de a

bea datorită emoției. Se crede că o gustare bună ne face bine sau câteva pastile pentru nervi ne calmează sau drogurile, televizorul, un film bun, somnul, o baie fierbinte etc.

Câteva exemple de manifestări sau reacții cauzate de furie: ne putem așeza și reflecta așteptând un moment bun pentru a clarifica situația cu persoana în cauză. Sau există persoane care spumegă de furie. Unii o ignoră și refulează furia ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Vor munci cu mai multă înverșunare, agățându-se de speranțe de munca lor. Unii plâng, fac curățenie, bricolaj sau pur și simplu stau bosumflați. Alteori fac un sport extrem în timp ce unii preferă să acuze direct sau la telefon persoana în cauză.

Unii râd, pretinzând că nu îi afectează. Alții vor spune: „O să îl iert, nu știe ce face” refuzând să accepte propria lor responsabilitate. Unul dintre modurile cele mai des întâlnite de a reacționa la furie este acela de a-ți vărsa năduful pe o altă persoană... ceea ce în mod curent se numește „dumping” (cuvânt din engleză pe care îmi place să-l folosesc). Mulți oameni sunt specialiști în așa ceva!

De exemplu: soția se întoarce de la serviciu și îi povestește soțului ei tot ce nu a fost bine la muncă. Își exprimă enervarea față de o colegă sau față de patron. A face „dumping” este cea mai bună metodă de a crea probleme într-o relație. Nimeni nu câștigă nimic făcând așa ceva, ascultând sau îndurând. Soția care îl face pe soțul ei să suporte acest lucru are așteptări față de el. După ce își varsă toate problemele vrea să fie consolată și să i se dea dreptate. Când soțul răspunde așteptărilor ei, soția exclamă: „Ah, ce bine e să-ți vorbesc despre toate astea. Ai tot timpul un cuvânt bun pentru mine!”

Ce anume s-a reparat în viața ei? Ce a făcut de fapt? A căutat energia soțului ei. O dată cu lunile și cu anii, el se va simți tot mai golit de energie, până când acest lucru va distruge relația cu ea. Se va simți tot mai puțin fericit cu ea. Va avea tot mai puțin chef să comunice cu ea, deoarece nu există un schimb de energie. Aceeași situație se poate întâmpla și între prieteni. Prin „dumping” cel care îl practică se umple de energie, dar doar temporar. Persoana în cauză o

va lua de la capăt a doua zi și apoi a treia zi cu oricine va fi dispus să o asculte. **Victima** care îndură sau tolerează așa ceva, nu câștigă nimic, deoarece se lasă golită de energie. Pentru a rezolva această problemă există o soluție. Mai întâi, să o ascuți politicos și răbdător pe persoana care vorbește. După ce își încheie scena de „dumping” să îi spui astfel: „Acum spune-mi ce vrei să faci pentru a ieși din situația aceasta.” Și ea îți va răspunde cu siguranță: „Ce vrei să fac eu? Nu am de ales, **ceilalți sunt vinovați**, eu nu pot face nimic.” Atunci îi spui foarte delicat că nu mai vrei să o ascuți vorbind despre problemele ei, deoarece îi plac acele probleme. Dacă nu vrea să facă nimic pentru a schimba lucrurile, înseamnă că încă nu are destule probleme. Îi plac problemele ei, adică se hrănește cu gândurile ei, le dă energie și le amplifică automat. Probabil că va fi prost dispusă. O să spună că ești nedrept și dur. Sau poate ai șocat-o destul de tare și își va da seama că a venit momentul să facă ceva pentru viața ei. Dacă nu te folosește decât pentru a-i asculta „dumpingul” te va lăsa baltă pentru a găsi pe altcineva care să o asculte. Nu vei pierde mare lucru. Pur și simplu îți vei păstra energia. Aceasta este diferența între a împărtăși ceva și a face „dumping”. Încercând să te simți mai bine vorbind despre problemele tale înseamnă „dumping”.

A împărtăși un lucru neplăcut pentru tine înseamnă a povesti ceea ce ai trăit sau trăiești în prezent cu scopul de a găsi o soluție sau o schimbare pentru a remedia acel lucru. Împărtășirea este fără așteptări. De aceea este important ca doi parteneri să învețe să împărtășească bucuria sau tristețea din viața lor, ca doi prieteni. A împărtăși înseamnă a-ți recunoaște responsabilitatea în tot ceea ce ți se întâmplă.

După cum poți constata, există multe forme pentru a exprima o emoție. Cele mai rele, dintre cele pe care le-am menționat sunt cele în care nu faci nimic sau când pretinzi că nu te deranjează. A acționa astfel, înseamnă a-ți înghiți emoțiile.

Adeseori aud spunându-se: „Nu o să mă înjosesc să îi spun că celălalt m-a enervat și că m-a deranjat”. A-ți înghiți

emoțiile duc adeseori la un exces de greutate și astfel la o mulțime de alte probleme fizice.

Se spune că ultima „boală” a emoțiilor refulate, neexprimate, este cancerul. Este vorba despre emoții care ajung să izbucnească și astfel fac să explodeze celulele tale. A te exprima plângând, țipând, mergând pe jos sau făcând sport nu este la fel de dăunător precum a refula totul, este o formă oarecare de exprimare.

O să vă dau un exemplu de mod benefic pentru a-ți exprima o emoție. După ce vei face acest exercițiu și îl vei face cu adevărat din inimă, nu vei mai trăi aceeași emoție, chiar dacă se va repeta o situație asemănătoare. Vei constata că acea situație există, dar emoțiile tale anterioare nu mai există. Este minunat, nu-i așa? Poți să scapi de toate emoțiile pe care le trăiești încă din copilărie.

În primul rând este foarte important să **identifici emoția**, să știi ce se întâmplă. Este supărare, furie, frustrare, anxietate, ranchiună, agresivitate etc.? Oricare ar fi emoția, este suficient să o identifici.

Cea de a doua etapă este puțin mai dificilă. Constă în **a accepta responsabilitatea pentru acea emoție**, să accepți că tu ai creat acea emoție, te-ai lăsat influențat de exterior, de ceea ce ai văzut sau ai auzit eși ai fi putut avea o atitudine total diferită.

De exemplu: o prietenă foarte bună vine la tine îmbrăcată într-o rochie nouă. Văzând-o, nu te poți abține să nu observi că nu-i vine deloc bine culoarea rochiei. Crezi că o îmbătrânește, iar tenul ei pare mai tern. Îți spui în sinea ta: „Ar trebui să îi fac un serviciu și să îi spun că nu i se potrivește deloc culoarea asta. Ar trebui să evite să-și cumpere haine de culoarea asta. Trebuie să-i spună ceva. Se pare că nu-și dă seama deloc.” Și decizi să fii tu sufletul caritabil care îi face acest serviciu. Prietena ta are de ales între trei variante. Prima, îți mulțumește: „Doamne, ce draguț din partea ta că îmi spui asta. E prima oară când îmi cumpăr ceva de culoarea asta. Cred că ți-a trebuit curaj să-mi spui. Mulțumesc pentru că mi-ai spus ce crezi.” Astfel, se bucură pentru că te-ai hotărât să-ți spui părerea. O a doua reacție poate fi una fără nicio emoție: „Bine, e alegerea ei

dacă nu-i place culoarea aceasta, e dreptul ei.” Și nu va face caz de ce ai spus. Și a treia variantă, prietena ta se poate enerva foarte tare. Spunând în sinea ei: „Nu i-am cerut părerea, de ce trebuie să îmi spună așa ceva! Nu i-am cerut nimic! Când o să am ocazia... o să mă răzbun eu... O să-mi permit și eu să-i spun ce nu îmi place la ea!” Plecând de la al treilea exemplu, fie că furia este exprimată, fie că nu, o să vedem de unde provine, care este cauza. Ce anume provoacă acea emoție? Comentariile sau felul în care au fost interpretate?

Toate emoțiile oamenilor provin din aceeași sursă: gândirea. Niciodată nu este vina celorlalți. Niciodată! Conform marii legi a responsabilității, **tu ești singurul responsabil** de emoțiile tale.

Să ne întoarcem la exemplul soțului care își umilește soția în fața familiei. Atitudinea soțului ar fi diferită dacă soția lui și-ar asuma responsabilitatea pentru emoțiile ei. Responsabilitatea ei ar consta în a-și privi soțul altfel: „Săracul de el, probabil că îi este frică din moment ce este incapabil să îmi spună toate acestea când suntem singuri. Ce fac eu în viața mea? Oare ce atitudine am eu față de el și îl sperie atât de tare încât nu vrea să-mi spună ce crede? Sunt prea autoritară față de el? Oare îl ascult cu adevărat când îmi spune părerea lui sau încerc să îl conving de părerea mea?” Dacă accepți responsabilitatea că vei culege întotdeauna ceea ce ai semănat, vei privi situația dintr-un punct de vedere total diferit. Dacă situația din prezent se întâmplă des în viața ta, întreabă-te ce anume există în atitudinea ta, care provoacă o reacție la soțul tău. În loc să te enervezi pe reacția lui, acceptă-ți responsabilitatea. Vei constata că, de mai multe ori, încerci să îl schimbi și ți se întâmplă chiar și să îl critici în fața altor persoane și chiar în absența lui. să îi critici atitudinea și felul lui de a-și reclama spațiul vital. Se simte sufocat de atitudinea ta autoritară. Totuși, nu este foarte conștient de acest lucru, e aici provine instinctul de supraviețuire care preia controlul. De fiecare dată când se apasă pe un buton pentru a-ți provoca o reacție, înseamnă că celălalt vrea să spună: „Nu vreau decât să îmi protejez spațiul vital. Mă sufoc!” Nu există nicio

răutate. Este doar un mesaj pentru tine, pentru a te avertiza că ai intrat în spațiul celuilalt. Și el va încerca să își reclame spațiul. Acceptându-ți responsabilitatea, emoția ta se va micșora treptat. Iar furia față de soțul tău va începe să scadă. Observându-l cu atenție vei ajunge să îl privești altfel.

Cea de a treia etapă constă în a **exprima ceea ce simți persoanei în cauză**. Această etapă nu este necesară dacă ți-ai acceptat responsabilitatea din toată inima. Totuși, te sfătuiesc să o pui în practică, tocmai pentru a vedea dacă ai acționat cu inima și nu cu mintea. Foarte puțini oameni au noțiunea responsabilității 100%. De aceea, la prima încercare este tentant să spui că ai acționat într-adevăr cu inima, deși ai făcut-o cu mintea, care preluase controlul. Nu-ți folosește la nimic să te păcălești tu însuți.

O să-ți dau un exemplu de exprimare, urmând în continuare exemplul dinainte. Deci, te întorci acasă cu soțul tău. Îi spui tot ce ai trăit și ai simțit în acea seară, când te-a umilit și furia pe care ai simțit-o împotriva lui. Ți-ai dat seama, după ce te-ai analizat atent, că într-adevăr îi încălcai spațiul și că adeseori vrei să îl schimbi. Îți dai seama acum că atitudinea lui era modul lui de a-și recupera spațiul vital. Nu te-ai gândit niciodată la asta înainte. Nu faci decât să îi spui ce ai trăit. Este important să nu îi spui toate acestea decât după ce ți-ai acceptat toată responsabilitatea. Dacă nu te crezi responsabilă de furia ta, atunci este vorba mai mult despre o acuzație, nu despre împărtășire. Dacă mergi la el și îi spui: „vreau să îți mărturisesc că m-am simțit frustrată și furioasă atunci când m-ai umilit în fața tuturor” va simți că îl acuzi. Dacă îi spui: „O să încerc să nu mă mai las afectată de acest lucru, sigur ai motivele tale să te porți astfel”, el va înțelege că este vina ta dacă te enervezi. Dacă ar putea totuși să se schimbe și să nu te mai umilească în fața întregii familii! Dacă se schimbă vei fi mai fericită și nu vei mai avea motive să ai emoții... O vorbă veche spune că: „Cu cât reziști mai mult, cu atât durează mai mult.” Cu cât vei vrea mai mult să îl schimbi, cu atât mai des se va repeta situația. Cu siguranță, îți va promite că nu se va mai repeta, dar va face din nou la fel. Cel mai eficient mijloc, din câte

știi, este să fii cu inima deschisă și să aștepti să închei procesul de a accepta faptul că tu, prin atitudinea ta, ești cea care a atras reacția partenerului tău. Noțiunea de responsabilitate presupune să accepți că tot ceea ce ți se întâmplă provine întotdeauna din ceea ce ai semănat înainte. Prin numeroase practici cotidiene, vei reuși să accepți această responsabilitate.

Stăpânirea emoțiilor necesită foarte mult exercițiu. Cunoscut foarte puțini oameni care să nu fi trăit vreodată emoții. Încearcă să îți imaginezi o situație în care cineva vine la tine mărturisindu-ți emoțiile lui față de ceea ce i-ai spus și cum a reușit să își dea seama de faptul că este responsabilă. Te vei simți mult mai bine și această situație te va apropia mult de acea persoană. De aceea este foarte important să îți exprimi orice emoție! Dacă trăiești o emoție de furie și scapi de ea, asumându-ți responsabilitatea, este bine, dar dacă nu o exprimi persoanei în cauză, vei pierde o ocazie ideală de a exprima iubirea, care va crea o legătură de apropiere foarte benefică în cazul unui cuplu, între prieteni sau între părinți și copii. A-i spune persoanei în cauză ce ai trăit reprezintă un semn de încredere în sine și în ceilalți. Dacă va apărea din nou o situație asemănătoare, o dată ce vei fi acceptat procesul de responsabilitate, nu vei mai simți acea emoție de furie. Nu mai revine. Îți vei da seama treptat că, eliberându-te de emoțiile tale, te vei detașa de vechile tale resentimente. Poate trăiești anumite emoții în relațiile cu frații tăi, cu surorile, cu prietenii, emoții care există de mai mulți ani și pe care nu ai îndrăznit niciodată să le exprimi.

Ai păstrat totul în tine deoarece credeai că doar ei sunt responsabili. Doar tu poți acum să nu îți mai refulezi emoțiile, să îți asumi responsabilitatea și să le exprimi persoanei în cauză. Vei experimenta nu doar o schimbare interioară, ci și o transformare fizică. Mijlocul tău se va subția, chiar dacă ești deja suplu. Centrul de energie al emoțiilor este situat între ombilic și inimă. De aceea, o dată cu vârsta, talia se îngroașă, atât în cazul femeilor, cât și a bărbaților. Se poate observa că, în cazul bărbaților, se îngroașă mai tare. Ei își înghit mai mult emoțiile. Am văzut

producându-se schimbări radicale printre miile de persoane care au învățat să-și controleze emoțiile. Multe persoane au ajuns să piardă până la 5 centimetri în jurul taliei, în timp de două-trei luni. Alte persoane nu au slăbit însă au ajuns să-și subțieze talia cu câțiva centimetri, în timp de șapte săptămâni (cât durează o sesiune de formare la atelierele *Ascultă-ți corpul*).

A fost ușor să constat începând de atunci, că acești oameni sunt pe cale să se elibereze de vechile emoții înghițite. Făcând astfel, se ajută atât să scape de mai multe boli cauzate de prea multe emoții. Unii au găsit antidotul pentru cancer.

Când înveți să îți exprimi emoțiile, îți garantez faptul că, treptat nu vei mai avea dificultăți din cauza lor. Dar fii atent, asigură-te că faci totul cu inima și nu cu mintea ta. Nu vei câștiga nimic dacă nu ești sincer cu tine însuși. Vei ști dacă este din inimă în momentul în care îi vei vorbi persoanei în cauză.

Dacă încă vei mai spera că aceasta își va schimba comportamentul în urma mărturisirii tale, vei vorbi încă cu mintea. Nu accepți în totalitate responsabilitatea pentru emoțiile tale. Chiar dacă acțiunea se va repeta, nimic nu te mai deranjează, chiar dacă în continuare nu ești de acord. Ce ușurare!

Un alt exemplu: să presupunem că te deranjează ușile dulapului rămase deschise. Îți pierzi răbdarea și chiar te enervezi când cineva din familie le lasă deschise. Când în sfârșit îți dai seama că este un detaliu neînsemnat din viața de zi cu zi, că sunt sau nu deschise și că în fond, nu contează pentru viața ta, pentru felul tău de a gândi și îți spui: „Mie îmi place să fie închise ușile de la dulap. Eu o să le închid.” Începând din acel moment, nu mai trăiești emoțiile. Ușile deschise nu te mai deranjează. Vei constata, cu surprindere, că începând din acel moment, ceilalți din familie le vor închide fără ca măcar să își dea seama. Nu mai simt faptul că vrei să îi schimbi. Când ai acceptat totul, din inimă, nimic nu mai este grav, nu te mai deranjează nimic. Ce ușurare!

Înainte de a trece la capitolul următor, este foarte important să exprimi măcar o emoție unei persoane. Poate fi o emoție din trecut sau una actuală, care există în tine și care nu a fost exprimată sau poate fi o emoție pe care o vei trăi mâine, în fața unui eveniment. Este important să o exprimi tu însuși, după ce ai acceptat responsabilitatea, văzând că nu ai știut să iubești. Pune în practică cele trei etape enumerate mai sus și vei vedea tu însuși cât bine îți poate face acest lucru. După cum vezi, totul revine în același punct: acceptarea iubirii din toate cuvintele, gesturile și gândurile. Trăim o emoție, ne simțim amenințați, când de fapt în realitate, suntem în fața cuiva care se exprimă diferit de noi sau care nu își iubește propria sa viață.

Afirmația pe care să o repeți în zilele următoare:

**ÎMI ACCEPT TOATE EMOȚIILE ȘI
ȘTIU CĂ AM PUTEREA SĂ LE STĂPÂNESC
ACCEPTÂNDU-MI RESPONSABILITATEA ȘI
EXPRIMÂNDU-LE PERSOANEI ÎN CAUZĂ.**

FRICILE – CULPABILITATEA

Sunt cele două emoții cele mai răspândite și cele mai dezvoltate la ființa umană. Nu cunosc pe nimeni căruia să nu îi fi fost frică vreodată în viață sau care să nu simtă încă și astăzi vreo teamă.

Frica, la fel ca oricare emoție, vine din trecut. Un lucru de care ție îți este frică, poate fi total neutru pentru altcineva. De asemenea, unii oameni sunt mai curajoși decât alții. Sunt mulți oameni care reușesc să își domine fricile. Dacă te atacă un câine mare vei simți o oarecare teamă deoarece vei recunoaște pericolul. Este o frică reală. Dar, alte persoane, în aceeași situație ar reacționa total diferit deoarece le plac mult câinii. Astfel, în primul rând, sunt deja convinse că acel câine nu vrea să le facă rău. Este modul lui de a se amuza, așa cum și oamenii au diverse impulsuri pentru a-și exprima bucuria și dragostea. Cel mai important lucru este să îți conștientizezi frica pentru a vedea dacă este sau nu reală. Dacă există un pericol real pentru corpul tău fizic, atunci când îți este frică, atunci este un lucru foarte omenesc să îți fie frică. Corpul tău știe foarte bine câtă adrenalină să îți furnizeze pentru a face față acelei situații. În prezent, există mult mai multe frici ireale decât frici reale.

Gândește-te la viața ta din ultimele luni. De câte ori ți s-a întâmplat să ai o frică reală când te aflai cu adevărat în pericol? Toate celelalte frici vin pur și simplu din minte. Când există o frică ce apare des, înseamnă că este vorba despre o frică inoculată de părinți (teamă de a nu cădea bebelușul, să nu răcească, să nu se îmbolnăvească). Aceștia cred că a-ți fi frică este un comportament uman normal, dar nu este normal, ci mai degrabă obișnuit. După cum am menționat deja în carte, ființa umană, prin gândire, formează o imagine în lumea invizibilă, care se numește „elemental”. Cu cât îi furnizăm mai multă energie, cu atât alimentăm mai mult acest elemental. Eventual, se

materializează și devine realitate în lumea vizibilă. Acest lucru te va ajuta să înțelegi cum un individ căruia îi este frică de hoți va fi furat, iar o femeie care se teme de viol, va fi violată. Cu cât frica este mai mare, ajungem să dăm viață acelei frici. A fi mai conștient te ajută să scapi de frică, dar sarcina este mai grea atunci când este vorba despre frici inconștiente. Învățând să devii mai conștient, făcând multe exerciții de iubire, de conștientizări, multe dintre aceste frici inconștiente vor ieși la suprafață. Învățând să le recunoști, vei putea să le stăpânești mai bine.

Un alt exemplu: când erai mic, părinții tăi te-au lăsat într-un loc necunoscut, timp de o lună. Ai reacționat foarte puternic crezând că îți vei pierde părinții și fiindu-ți teamă că vei fi respins. Poate ai decis, încă de atunci, că respingerea este imposibil de suportat și a început să îți fie frică de respingere. Și îți este atât de frică încât o provoci tot timpul. Imediat ce te apropii de persoanele foarte dragi ție, faci să se întâmple, inconștient, situații în care acele persoane te resping. Copilul care se teme de respingere ajunge să fie respins la școală, acasă și mai târziu de partenerul lui. Decizia lui fiind luată când era mic, îl va afecta până când va reuși să o descopere și să o stăpânească. Fricile sunt atât de subtile încât pot antrena alte frici noi care treptat pot deveni fobii.

Există o mare varietate de frici: frica de întuneric, de apă, de tunele, de poduri, de ascensoare, teama de a fi închis într-un loc strâmt, de a roși, de a te îngrașa, de a fi bolnav, frica de animale, de a nu avea bani, de trafic, de înălțime, de moarte, de accidente, de foc, de avioane, de injecții și multe altele!

Există și frici mult mai subtile: frica de a nu fi la înălțimea unei situații, de a te face de râs, de a răni, de a nu fi acceptat, de a fi criticat sau acuzat, de a fi respins, umilit. Vezi cât de mult au pus stăpânire fricile pe oameni.

Persoanele cele mai înclinate spre a trăi frici sunt cele ai căror părinți trăiau în nesiguranță și anxietate și nu puteau face față problemelor pe care le aveau. Aceste probleme emoționale i-au făcut pe părinți să fie prea atenți

la fricile copiilor lor. Conform studiilor efectuate în acest domeniu există mai multe frici și fobii în cazul femeilor decât al bărbaților. O frică se dezvoltă în fobie, adică într-o frică cronică, în momentul în care apar schimbări importante în viața acelei persoane. Schimbările ar putea fi de genul: începerea școlii, adolescența, vârsta adultă, căsătoria, nașterea unui copil, moartea partenerului, divorțul sau moartea unei ființe dragi. Sunt momente critice în care fricile unei persoane se pot accentua și pot deveni fobii.

Acestea sunt, conform unei statistici actuale, proporțiile existenței fobiilor în America:

- 60% agorafobie
- 22% boală sau răni
- 8 % moarte și nebunie
- 4 % animale
- 2 % întuneric
- 2 % înălțime
- 2 % alte frici

După cum se poate observa, agorafobia este cea mai răspândită fobie.

Ce înseamnă agorafobia? Este un cuvânt care descrie de fapt „teamă de a-ți fi frică”. Am avut ocazia să lucrez îndeaproape cu mai mulți oameni care au agorafobie și trebuie să mărturisesc că, la început, această fobie pare foarte greu de stăpânit și o sperie foarte tare pe persoana afectată. Dar cei care au agorafobie pot avea speranța că această „frică de a le fi frică” nu este invincibilă. Sunt multe persoane care s-au eliberat de ea. Cel mai greu este pentru agorafobi, faptul că trăiesc două depresii în același timp: mai întâi situația ca atare, care îi sperie, apoi faptul de a ști că ceilalți, cărora nu le este frică, îi consideră nebuni, proști sau slabi. De aceea, o persoană care suferă de o fobie mare, va încerca să o ascundă. În familie, acest lucru devine mai complicat. Iar cel mai dăunător lucru este atunci când, unul dintre parteneri acceptă fricile celuilalt și încearcă să îl supraprotejeze. Agorafobia cuprinde frica de a fi departe de

un loc cunoscut sau de o persoană de încredere. Poate fi vorba despre soț, soție, tată, mamaă sau chiar un copil. Locul sigur corespunde de obicei locuinței. Când agorafobul este lipsit de această siguranță este cuprins de frică. Îi este frică să fie singur în locuri publice, îi e frică să nu își piardă cunoștința, să nu cadă sau să facă o criză cardiacă, îi e frică să nu fie considerat ridicol de ceilalți oameni și îi este frică să rămână singur în mijlocul unei mulțimi. Agorafobul se crede singur. În realitate, nu i se întâmplă de fapt niciodată nimic. Un agorafob se poate recunoaște după câteva caracteristici fizice: aspect greoi, tensiune musculară sau slăbiciune musculară, transpirație excesivă, dificultăți de respirație, greață, incontinență urinară, palpitații cardiace. Dacă ai aceste simptome atunci când ești singur, ar putea să îți indice un posibil atac. Aceleași simptome pot fi trăite și de o persoană ce trăiește o angoasă și nu suferă neapărat de agorafobie. Cei care suferă de agorafobie de mai mulți ani ajung să nu mai iasă singuri din casă, nici măcar până la magazinul din colț. Ceea ce este caracteristic pentru un agorafob este faptul că se teme să nu își piardă controlul, deși, în realitate nu îl pierde niciodată. Este foarte important să accepți că nu este decât o fobie creată de frici devenite extreme deoarece au fost hrănite de o imaginație debordantă și prost folosită. În consecință, a fost furnizată prea multă energie acelui „elemental”. Este suficient să întrerupi această energie pentru ca totul să dispară, folosind această imaginație bogată pentru a crea lucruri frumoase.

Un mijloc foarte bun pentru a face față unei frici este aceea de a pune o acțiune în fața ei, ca și cum frica ne-ar fi necunoscută. Poți începe prin mici victorii cotidiene. Cel care se teme de înălțime trebuie să se aventureze spre înălțimi. Cel căruia îi este frică de animale trebuie să se apropie de ele, alegând mai întâi un animal mic. Și oricât de mărunte ar fi victoriile, trebuie să ne felicităm. Familia ar trebui să încurajeze persoana în cauză, pentru fiecare dintre victoriile ei. Frica nu este rațională. Iar a încerca să îți depășești fricile cu ajutorul rațiunii, nu ajută la nimic. Rațiunea nu este o soluție. Metoda cea mai eficientă este acțiunea. Angajatul căruia îi este frică de patronul lui, dar

vrea să ceară o mărire de salariu nu va obține nimic dacă va sta în biroul lui. Ideal este să meargă să bată la ușa patronului, să intre în biroul lui și să îi explice motivul vizitei sale, având grijă să își exprime emoția și frica. Nu trebuie să ne fie frică să ne mărturisim frica. Exprimarea ei ne ajută să o acceptăm mai mult și stăpânirea ei devine mai ușoară astfel. Oamenii care trăiesc frecvent frici sunt tulburați de vocea interioară „canta” care îi hărțuiește tot timpul, zi și noapte. Iar încercarea de a stinge acea voce prin băutură sau prin droguri nuanțează o soluție. O dată ce efectul acestora se risipește, vocea va reveni apoi și mai puternică!

Imediat ce simți o frică față de ceva, observă ce ai avea e pierdut sau de câștigat acționând astfel. Când constăți că ai mai mult de câștigat decât de pierdut, trebuie să nu mai opui rezistență. Dacă din contră, ai mai mult de pierdut decât de câștigat, acordă-ți timp de gândire înainte de a face ceva. De câte ori în viață ți-ai oprit acțiunile deoarece îți era foarte frică? Dacă îți mărturisești frica sau îi faci față, vei avea de câștigat lucruri extraordinare pentru tine.

Un alt aspect negativ al fricii: acela de a ne face să luăm decizii proaste. Dacă de exemplu, într-o seară ai două activități posibile iar tu nu știi pe care să o alegi, observă dacă ezitarea ta este motivată de frică. Dacă lași frica să te controleze, în mod inevitabil vei lua decizia cea mai proastă. Frica ar putea să te îndrume numai dacă ești foarte atent și conștient și încerci să înțelegi motivul existenței ei. De exemplu: ești invitat la o cină care nu te atrage deloc. Acceptă doar pentru a nu-i dezamăgi pe prieteni și pe cei din familia ta: iei o decizie proastă deoarece ai fost motivat de teamă. Dacă ești invitat la o petrecere și tu rămâi acasă, deoarece îți este frică să te întorci singur noaptea târziu, va fi din nou o decizie neinspirată. A fi motivat de frică nu duce decât la dezamăgire și insatisfacție.

Frica te poate îndruma spre o alegere bună doar dacă ești atent și vigilent.

Cu cât acumulezi mai multe emoții, cu atât te deschizi mai mult spre alte emoții care circulă în cosmos. Fricile fac parte dintre ele. Vibrațiile fricilor se află mereu în jurul tău, în invizibil. Le vei capta și le vei lăsa să intre în tine atâta

timp cât nu vei învăța să îți stăpânești fricile. Aceasta este una dintre caracteristicile principale ale agorafobului este prea deschis în fața fricilor din exterior. Imaginează-ți că trupurile tale subtile formează un glob protector în jurul tău. pretinde că acea carapace închide toate fricile tale și lasă să intre uncurent de frici asemănătoare care îți vor zdruncina armonia. Fiind stăpân pe viața ta și trăind multă iubire, îți vei întări acea carapace. O vei întări și vei deveni impenetrabil, la fel ca ea, la toate vibrațiile negative distructive.

Culpabilitatea. Este o altă emoție care conduce viața multor oameni. Există o mare diferență **între a fi vinovat și a se simți vinovat**. Ființa umană este specialistul prin excelență în arta de a se simți vinovată. Toată lumea se simte vinovată, fără însă să fie cu adevărat. A fi vinovat înseamnă a ști că faci ceva nociv pentru altcineva sau față de tine însuși. Observă în interiorul tău. Când a fost ultima oară când ai acționat în mod conștient pentru a face rău cuiva? Când a fost ultima oară când nu i-ai dat dreptate cuiva, știind în sinea ta că avea dreptate? Sunt sigură că acele momente ți se par foarte departe. Este normal, deoarece foarte puțini oameni sunt vinovați. A-ți accepta perfecțiunea poate fi un mijloc eficient pentru a te elibera de această culpabilitate. Să luăm ca exemplu posibilitatea ca tu să fi insultat (fără intenție) pe cineva. Acea persoană s-a enervat și te-a făcut să te simți vinovat: „Poate nu ar fi trebuit să-i spun așa ceva, ar fi fost mai bine să spun altceva..” în astfel de momente, oprește-te și întreabă-te: „sunt vinovat sau nu? I-am vorbit acelei persoane în scopul de a-i face rău? Am făcut acest lucru în mod conștient și intenționat?” Nu, deci nu ești vinovat.

Nu ai de ce să îți ceri iertare și nici de ce să te simți vinovat. Dacă vei continua să gândești astfel, vei provoca un accident! Supraconștiința ta îți va transmite acest mesaj pentru a te avertiza că această atitudine de culpabilitate nu îți este benefică. Din contră, dacă ai fost deja rănit și vrei să te răzbuni, răbindu-l la rândul tău pe celălalt, vei fi vinovat deoarece vei acționa în mod conștient. De altfel, vei simți o

zbatere interioară care te va face să mărturisești. „da, sunt vinovat. Mi-am promis să mă răzbun.” Atunci este foarte important, pentru a-ți neutraliza culpabilitatea, să îi ceri iertare persoanei în cauză pentru că ai acuzat-o în vorbe și în gânduri. La fel și în cazul tău, acordă-ți iertare dacă ești vinovat față de tine însuși.

Nu uita că fiecare gând, bun sau rău este o vibrație lansată în lumea invizibilă. Această vibrație este primită de persoana în cauză fără ca ea să își dea seama. Fie că este vorba despre un gând de ură, de furie, de acuzare sau de iubire, acel gând o va atinge pe persoana vizată. Este greu de acceptat această teorie conform căreia totul se întâmplă în lumea invizibilă, dar ... este foarte adevărat. Nu simți uneori o stare de rău când te afli lângă anumite persoane? Ignori cauza acelei stări de rău, dar nu te poți împiedica să o resimți. Acest lucru se poate întâmpla chiar și cu un prieten în relație cu care ai trăit niște emoții în ultimul timp. Nimic nu s-a schimbat, în cuvinte și în aparență, dar la nivelul gândurilor există ceva ce nu merge bine. Acea stare de rău poate proveni din gândurile tale sau din gândurile ei. Acest lucru arată faptul că unul dintre voi este împotriva iubirii. Pentru a învăța să te purifici interior și să iubești cu adevărat, este suficient să faci acest lucru pe rând, adică să scapi de fiecare emoție pe măsură ce apare. Când ești vinovat în gânduri, în vorba și în acțiune, este important să ceri iertare. Fă acest lucru pentru tine. Nu te îngrijora înainte chiar de a face acest lucru. „ce o să spună? Ce o să creadă? O să râdă de mine? și dacă mă acuză?” toate acestea nu sunt decât vocea ta interioară „canta” care te tulbură.

Cum reacționezi într-o situație de genul acesta: cuiva i se fură 20 de dolari din portofel. Primul gând care îi trece prin minte este să te acuze pe tine. Dar, persoana în cauză își dă seama de nedreptate și îți spune. „Știi, când mi-au dispărut cei 20 de dolari din portofel, am crezut că tu mi i-ai furat. Îți cer iertare, deoarece mi-am dat seama cât de nedrept am fost să te acuz”. Cum vei reacționa când celălalt își va cere iertare? O să-l cerți? O să-l urăști? Cu siguranță nu! O astfel de dovadă de încredere vă va apropia mai mult.

Îi admiri curajul și sinceritatea. Îl iubești și mai mult. Când vorbești din inimă, nu poți decât să atingi inima celui alt. Este una dintre legile naturale: de la inimă la inimă, nu de la minte la minte!

Ascultă-te vorbind! Îți ceri tot timpul scuze? O persoană care își cere tot timpul scuze se simte în general vinovată. Se spune că cine se scuză, se acuză. Vei descoperi că persoana față de care te simți cel mai des vinovat ești tu însuși. De câte ori ți se întâmplă să te acuzi pe nedrept, să te faci în toate felurile și să îți reproșezi că ai uitat ceva? Faci totul în funcție de ce știi tu mai bine. Nu ai motive să te acuzi. Cere-ți iertare, cere iertare conștiinței tale. Învață să te iubești mai mult, să îți accepți perfecțiunea. Vei vedea atunci că îți va fi mai ușor să accepți perfecțiunea celorlalți.

Dacă ți se întâmplă să spargi un pahar în timp ce speli vasele, te simți vinovat? Ai spart intenționat paharul, din simpla plăcere de a face acest lucru? Nu, pur și simplu s-a întâmplat. Atunci de ce să te acuzi, să îți reproșezi? Același lucru este valabil și pentru ceilalți. Nu ești singura persoană căreia i se întâmplă accidente. Accidentul este o pedeapsă în sine, pentru a te dezvinovăți. Este un mesaj al corpului tău pentru a-ți indica faptul că ai avut un gând de culpabilitate, dar nu înseamnă că ești vinovat. Un accident înseamnă pur și simplu: „Vrei să încetezi să te mai simți vinovat, să te acuzi pe nedrept... **nu ești vinovat!**”

Înainte de a trece la capitolul următor alege una dintre fricile tale și acționează pentru a-i face față. Alege oricare dintre fricile tale și începe să exersezi să o stăpânești, apoi alege câte una pe rând. Fă o listă cu toate învinovățirile tale pe care le-ai simțit în ultimele trei zile. Acest lucru te va ajuta să devii mai conștient. Menționează pe acea listă dacă erai cu adevărat vinovat sau te simțeai vinovat fără să fii cu adevărat. De asemenea, observă accidentele și încearcă să găsești culpabilitatea legată de ele.

Aceasta este o afirmație pe care o folosesc des la centrul *Ascultă-ți corpul*. O poți repeta tot timpul pentru a nu mai asculta acea voce din mintea ta (*canta*) și pentru a înceta să mai furnizezi toată această energie „elementalului”

creat. Oricând simți o neliniște, o îndoială, o tulburare, spune această afirmație:

**SUNT SINGURUL STĂPÂN PE VIAȚA MEA ȘI ORICE ALTĂ
CONȘTIINȚĂ DIN MINE, ÎN AFARĂ DE A MEA ESTE
DATĂ LA O PARTE ȘI ALUNGATĂ IMEDIAT.**

Cu cât spui această afirmație cu mai multă energie (nu doar în gând), cu atât va acționa mai repede. În această afirmație este menționată „o altă conștiință”. Aceasta corespunde acelei voci din mintea ta care creează „elementalul” din jurul tău, pentru a te tulbura. Dar, dacă nu o mai asculți, se va descuraja, va dispărea și se va stinge pur și simplu, nemaifiind alimentată. Îi sfătuiesc pe cei care trăiesc o frică cronică și fobii să spună această afirmație de sute de ori sau e mii de ori pe zi, dacă este nevoie. Îți poți învinge fricile și culpabilitățile.

NEVOILE CORPULUI EMOȚIONAL

Sănătatea emoțională implică cele șapte nevoi fundamentale enumerate mai jos (în ordinea importanței). Cu cât îți hrănești mai mult corpul emoțional cu aceste nevoi, cu atât te vei îndrepta mai mult spre stăpânirea completă a emoțiilor.

Prima nevoie: **frumusețea.**

Este surprinzător, nu-i așa? Frumusețea este foarte importantă pentru ființa umană. Aceasta apreciază foarte mult faptul de a fi înconjurată de frumusețe. Oamenii nefericiți sau foarte bolnavi sunt cei care nu pot avea nici o frumusețe în jurul lor sau în ei. O persoană înconjurată de urătenie, care trăiește într-o casă de beton, fără natură în jurul ei, care își neglijează ținuta vestimentară și nu vede nimic frumos în aspectul ei fizic, va avea tendințe sinucigașe puternice. Ființa umană are nevoie să vadă frumusețea prin ochii exteriori și prin cei interiori. Este foarte greu să vezi frumusețea din interior, dacă nu este vizibilă și în exterior. Când te plimbi prin natură, unele lucruri îți merg direct la inimă, prin simplul fapt că le privești. Poate fi vorba despre frumusețea unui copac sau a unui apus de soare. „ce îmi poate aduce acest lucru?” o să mă întreb. Îți umple corpul emoțional. Simți un sentiment de fericire profundă. Este foarte important dacă avem tendința de a asocia frumusețea cu sentimentele. Fiecare moment din viața ta, fiecare circumstanță îți oferă posibilitatea de a te înconjura de frumusețe. Profită de acest lucru. Fiecare acțiune, oricât de mărunță ar fi ea, este un pas în plus spre evoluția ta. te sfătuiesc să începi cu tine însuși, prin tot ceea ce te privește direct (haine, mâncare...). Alege ceea ce este cel mai frumos și mai bun. Acordă mai multă importanță calității decât cantității. Tot ceea ce este în legătură cu pielea ta este important. Calitatea unei țesături provoacă un fenomen la

nivelul emoțiilor. Cu cât țesătura este mai naturală, cu atât corpul tău se simte mai bine, deoarece îl lași să respire prin ea. Vei constata acest lucru prin alegerea hainelor tale. Fie că privești o casă, interiorul unui apartament, o persoană sau natura, trebuie să observi frumusețea. Nu încerca să găsești pata neagră. Acceptă complimentele în loc să încerci să elimini ceea ce nu îți place la tine. Acceptă faptul că frumusețea este întotdeauna mult mai mare peste tot în jurul tău. Dacă ai probleme cu respirația sau cu inima, dacă ai senzația că te sufoci, este foarte posibil să nu poți vedea frumusețea din tine și din jurul tău.

Cea de a doua nevoie: **creativitatea.**

Creativitatea este expresia individualității tale. A nu crea înseamnă să te distrugi sau să îi imiți pe ceilalți. Reprezintă o nevoie primordială. Când nu o exploatezi, acest lucru îți afectează viața emoțională. Orice persoană de pe pământ poate crea, chiar și oamenii care au un handicap. Creativitatea face parte din ființa umană. Nu este nevoie să inventezi ceva. Creativitatea se poate exprima printr-un aranjament floral, o haină, prin bricolaj sau reparații prin casă, toate acestea adăugând stilul tău personal. Poți crea în orice domeniu. Ai un talent special pentru ceva anume. Regăsește-ți talentele din copilărie. Ești bun la desen? Ai putea să explorezi această latură făcând pictură. Sau poți să alegi să scrii. Chiar dacă nu o faci pentru o editură, poți face acest lucru pentru tine însuși sau pentru simpla plăcere de a scrie. Am cunoscut multe persoane care au visat dintotdeauna să scrie o carte. Și visează încă, deoarece totul a rămas în stadiu de vis...

Folosindu-ți talentele, făcând ceva care vine din tine, dai viață creativității tale. Nu ești o copie a altcuiva. Unii oameni își folosesc creativitatea în munca lor de zi cu zi. Pentru ei este normal să aibă o viață mai pasivă, în afara muncii lor. A crea înseamnă în același timp a-ți crea viața, a lua decizii pentru existența ta.

Lipsa creativității afectează organele genitale sau zona gâtului.

A treia nevoie: **încrederea**.

Ce înseamnă **să ai încredere în tine**? există mai multe răspunsuri posibile. Mulți oameni confundă încrederea cu curajul, perseverența, tenacitatea...

Încrederea în sine nu înseamnă să fii perseverent sau să îți înfrunți fricile: acesta este curajul. Înseamnă capacitatea de a te încrede în tine, de a te exprima, de a te dezvălui unei persoane fără să-ți fie teamă că vei fi criticat. Cu cât înveți mai mult să ai încredere în tine, să te dezvălui celorlalți, fără să alegi, cu atât îți vei dezvolta mai mult încrederea în tine. astfel vei atrage încrederea celorlalți. Imaginează-ți că o prietenă îți încredințează toate gândurile ei secrete și se deschide complet față de tine. Nu simți și tu dorința să te deschizi față de ea? Aceeași situație poate apărea și între un angajat și patronul lui. Un angajat capabil să se dezvăluie, să își exprime emoțiile și să spună exact ceea ce trăiește, în momentul în care trăiește acel lucru, va câștiga mai mult încrederea patronului său.

Majoritatea oamenilor își aleg persoana căreia vor să i se destăinuie. Munca, problemele personale, viața afectivă și problemele sexuale sunt încredințate unei categorii de persoane diferite și bine determinate.

Încrederea în tine te va ajuta să te dezvălui în fața oricui. Dar trebuie să existe totuși o măsură! Nu vreau să te îndem să îți povestești viața oricui îți apare în cale. Totuși, dacă ai o nevoie spontană să te destăinui cuiva, fără ca măcar să cunoști acea persoană, fă-o. Frica ta de a te dezvălui, de a fi judecat se va risipi treptat. Nu te vei mai gândi la ce ar putea crede interlocutorul tău despre tine. A avea încredere în tine înseamnă a alege. Nu este un lucru înăscut sau ereditar, ci tu ești cel care decide să aibă încredere în sine, prin încercările tale personale și zilnice și prin voința ta de a învăța să te dezvălui. Lipsa încrederii în sine induce automat lipsa încrederii în ceilalți.

Problemele legate de eliminarea renală sau intestinală sunt adeseori simptomele fizice ale lipsei de încredere.

A patra nevoie: **apartenența.**

Ființa umană are nevoie să simtă că aparține unui loc, unui grup. De altfel, se vede foarte bine, în copilărie sau tinerețe când ești înconjurat de un grup de prieteni. Copilul retras, fără un grup de apartenență devine nefericit. Mulți adulți suferă de singurătate din cauza lipsei acestei apartenențe. Apartenența provine din interiorul tău. Tu ești cel care decide să aparții unui loc, oricând și cu oricine. Ai tendința de a frecventa același restaurant, același grup de prieteni sau același loc de vacanță? Este un semn că în prezent îți lipsește apartenența. Probabil ai multe dificultăți de adaptare, de a te simți bine într-un loc nou. Nu accepți faptul că pământul este pentru toată lumea și nici că aparții oricărui loc unde dorești tu. Nu există niciun loc care să nu fie făcut pentru tine. În orice moment tu alegi să aparții unui loc. Apartenența nu înseamnă să vrei să locuiești peste tot. Dar, oricare ar fi locul în care te găsești, fie că ești în bogăție, fie în sărăcie, spune-ți că ai dreptul să fii în acel moment acolo. acceptând această noțiune, vei elimina orice disconfort și orice senzație străină de a fi într-un loc „neobișnuit”. Persoana căreia îi lipsește apartenența suferă de un gol interior și va fi tentată să umple acel gol prin băutură sau mâncare. Poate avea probleme cu greutatea sau o problemă la nivelul sistemului digestiv. Poate deveni de asemenea foarte posesivă cu ceilalți pentru a încerca să compenseze sentimentul ei de non-apartenență.

A cincea nevoie: **speranța.**

Să îți imaginezi că ești prins sub pământ, în spațiul unui tunel fără nicio deschidere, să fii convins că nu există nicio speranță de a ieși de acolo... ar fi mai bine să mori! Dar dacă îți imaginezi că undeva departe, strălucește o lumină, totul se schimbă. Acel mic grăunte de lumină redă viața și energia speranței. Timpul necesar pentru a ajunge la capătul tunelului nu va mai fi un obstacol. Este la fel și în cazul ființei umane. Trebuie să știi că te îndrepti mereu spre lumină. Există ceva fantastic la capătul drumului tău. Trebuie să îți păstrezi speranța că totul va fi mai bine. Ceea ce trăiești acum sunt experiențe. Există pentru a te învăța

ceva despre tine. și, pe măsură ce vei învăța, va fi tot mai multă lumină, mai multă căldură și iubire în tine.

Oamenii fără speranță sunt adeseori depresivi sau suferă de tensiune scăzută.

Cea de a șasea nevoie: ***afecțiunea***.

Dacă îți lipsește afecțiunea, cine a uitat să o semene? Privind în jurul tău, este ușor să observi că ființa umană acordă adeseori mai multă afecțiune animalelor decât semenilor ei oamenii.

După ce a murit câinele ei, o prietenă mi-a mărturisit că soțul ei, fiica ei și ea își acordă mai multă afecțiune. Nu și-a dat niciodată seama de acest lucru, timp de ani de zile, afecțiunea lor era îndreptată spre câine, de când apăruse acesta în casa lor. Restul familiei era neglijat. Este bine să acorzi afecțiune animalelor, dar să nu uitați oamenii totuși!

Este o scenă obișnuită să vezi un soț și o soție așezați în fața televizorului, ocupați să își mângâie cățelușul (sau pisica) în timp ce partenerul este lăsat deoparte... și trebuie să se alinte singuri!!!

Atingerea fizică nu este singurul mod de a-ți exprima afecțiunea. Un cuvânt de încurajare, o floare din când în când, o vorbă de dragoste sau un compliment pot ilustra afecțiunea. Ceea ce faci pentru ceilalți, poți să faci și pentru tine, deoarece afecțiunea este și pentru tine. Să nu uiți de tine!

Pe pământ, energia se află la baza oricărui lucru. Astfel, pentru a obține ceva trebuie să investești energie. Cu cât vei face să circule mai mult energia afecțiunii, cu atât vei avea mai multă afecțiune în viața ta. S-a demonstrat faptul că un bebeluș care nu primește decât nevoile primordiale (lapte, schimbarea scutecelor etc) fără nici cea mai mică urmă de afecțiune din partea părinților, se lasă să moară, atât de importantă este pentru el această nevoie.

Afecțiune înseamnă și *a afecta pe altcineva*. De aceea atâția oameni fac totul pentru a atrage afecțiunea celorlalți. Oferim cadouri, tot felul de lucruri, spunem: „da” deși am vrea să spunem „nu”. Toate acestea pentru a avea parte de

atenție. Ființa umană are nevoie să simtă că afectează pe cineva, că are o afecțiune pentru cineva.

Dacă ai decide să nu afectezi viața nimănui deoarece te consideri lipsit de importanță, ai începe să te retragi, să-ți înfrânezi elanurile de afecțiune. Și cei din jurul tău vor face la fel. Nu este armonios să te lași afectat de anturajul tău, dacă tu nu îi afectezi pe cei din jurul tău. Acest lucru dezechilibrează schimbul de energie.

Aceasta este explicația pentru mai multe alergii. Dacă lipsa ta e afecțiune se amplifică, vei avea aceleași probleme ca și în cazul lipsei de apartenență (hrană sau băutură).

A șaptea nevoie: **scopul, țelul.**

Este un lucru foarte important să ai unul sau mai multe scopuri în viață. Dacă ți-aș spune: „Îți dau un minut pentru a-mi spune care sunt scopurile tale pe termen scurt (șase luni), pe termen mediu (cinci ani) și pe termen lung (douăzeci de ani)” ce o să-mi răspunzi? O să reușești să îmi spui trei scopuri pentru fiecare interval de timp? Ar fi destul de greu, nu-i așa? Mai ales dacă aceste scopuri nu există!

Este foarte important să ai un scop precis. Doar prin acest fapt, pofta ta de viață se accentuează. Nu ezita să ai țeluri mari! ***Este mai bine să ratezi un scop mareț decât să atingi un scop mic!***

Și în plus, țelurile se pot schimba. De exemplu: te-ai hotărât să înveți să vorbești engleză în șase luni. Dar după șase luni, vrei să înveți spaniola mai mult. Schimbarea nu este gravă, atâta timp cât ai un scop și faci ceva pentru el în fiecare zi. Asigură-te că îți definești clar scopul. Când îmi spui că vrei să ai propria ta casă anul viitor, este o dorință. Devine un scop în momentul în care faci ceva pentru a avea acea casă. Dorința ta ia forma unui scop când începi să decupezi anunțuri, să vezi case, să pui bani deoparte, să îți faci planuri pentru construcție, să începi să o decorezi în minte. Punând energie în realizarea dorinței, aceasta devine un scop. Dacă ți-aș spune să pui 5 dolari deoparte, în fiecare săptămână, pentru un proiect de anvergură ca cel de a avea o casă, ți se va părea ceva ridicol: „Cine își poate lua o casă economisind 5 dolari pe săptămână? O să fie nevoie

de cincizeci de ani pentru a o obține!” Dar nu acest lucru contează. Trebuie mai întâi să vizualizezi totul și să crezi în ceea ce vrei să faci și să faci ceva, în fiecare săptămână pentru scopul tău. Există sute de persoane care trăiesc singure. Ar vrea să întâlnească pe cineva compatibil cu ele, dar nu fac nimic pentru a reuși. Rămân la nivelul visului. Se postează în fața televizorului imediat ce se întors de la serviciu. Este complicat să întâlnești pe cineva astfel... Fără nicio îndoială, este nevoie de o acțiune, de exemplu inițiativa de a vorbi cu cineva necunoscut în fiecare zi...

Visul devine realitate dacă îl transformi în scop. vei vedea: dacă ai un scop vei avea mai multă poftă de viață. Te vei trezi dimineața plin de elan deoarece ai un motive pentru a trăi. Dar nu fi rigid cu tine însuși. Este bine să îți fixezi un scop precis într-un timp determinat și să-l spui tuturor. Dar să nu îl schimbi, adică să urmezi un scop pe care nu îl mai vrei neapărat, de teamă de ce ar putea spune ceilalți, nu va fi benefic pentru tine. când vrei să îți transformi dorința în scop, consultă-ți supraconștiința pentru a avedea dacă acel scop este cu adevărat benefic pentru tine. îți va semnala în felul ei. Dacă nu ai niciun scop în viață, ve fi adeseori lipsit de energie. Îți pierzi gustul de a face orice. Vor fi afectate mai mult brațele, picioarele, ochii, urechile, nasul.

Înainte de a trece la următorul capitol (cel despre spiritualitate), ia o foaie de hârtie și scrie lista cu nevoile corpului tău emoțional. Apoi, examinează care dintre aceste nevoi a fost neglijată. De ce fel de hrană emoțională te privezi? Astfel, îți va fi mult mai ușor să înțelegi de ce trăiești atâtea emoții în viața ta. Cu cât îți hrănești mai mult corpul emoțional, cu atât va fi mai ușor să îți stăpânești emoțiile.

Afirmația pe care o poți spune:

**M-AM HOTĂRÂT SĂ ÎMI RESPECT NEVOILE CORPULUI
EMOȚIONAL ȘI SĂ ÎMI REGĂSESC ASTFEL SĂNĂTATEA
EMOȚIONALĂ.**

Partea a cincea

SPIRITUALITATEA

SPIRITUALITATEA- MEDITAȚIA

Cea mai frumoasă definiție a spiritualității, pe care ți-o pot oferi, este aceasta: o ființă cu adevărat spirituală acceptă faptul că tot ceea ce vede la celălalt reprezintă propria lui oglindă. Acest fel de a vedea lucrurile nu este nici bun, nici rău: este pur și simplu o binefacere acordată ființei devenite mai conștientă, un mijloc extraordinar pentru a a învăța să te cunoști mai mult și pentru a observa tot ceea ce accepți sau nu să vezi în tine. O ființă spirituală acceptă lucrurile așa cum sunt, chiar dacă, uneori, nu este de acord, se acceptă pe sine așa cum este, în felul ei de a fi: o lume întreagă de iubire se deschide în fața ei. Am vorbit în această carte despre CREDINȚĂ, despre iubirea de sine, acceptarea de sine, iubire și acceptarea celorlalți și despre dezvoltarea noțiunii de responsabilitate. Toate acestea nu înseamnă decât un lucru: a-l vedea, a-l auzi și a-l simți pe Dumnezeu peste tot. Imaginează-ți că toate ființele de pe pământ ar face la fel, ar fi extraordinar să trăim pe această lume.

Cea mai mărunță critică sau acuzație adusă cuiva, se subînțelege astfel: „EU SUNT DUMNEZEU, CELĂLALT NU ESTE.” Adevărata spiritualitate se exprimă total diferit: EU SUNT DUMNEZEU AȘA CUM SUNT ȘI TOȚI CEILALȚI OAMENI. TOȚI SUNTEM EXPRESIILE LUI DUMNEZEU. Pur și simplu nu știm cum să îl exprimăm pe Dumnezeu în întregul său.

Putem compara această noțiune cu simfonia a noua de Beethoven. Este perfectă. Dar când un tânăr pianist sau un debutant în muzică face câteva greșeli interpretând această piesă, oare acest lucru va afecta perfecțiunea simfoniei? Nu. Tânărul va cânta cât știe el mai bine. Se va îmbunătăți prin practică și într-o zi va reuși să interpreteze simfonia în toată perfecțiunea ei. Același lucru se întâmplă și pe pământ. Învățăm să ne exprimăm Dumnezeul interior care este perfecțiune, în felul nostru, în ritmul nostru.

De asemenea, putem compara venirea pe lume a fiecărei ființe umane cu o problemă de rezolvat. Imaginează-ți câteva momente că, încă din momentul concepției ființei noastre, a entității noastre, a sufletului nostru, avem cu toții o problemă identică de rezolvat. Dar, pentru că fiecare persoană este diferită, fiecare va face în felul său, mai repede sau mai încet, începând cu o anumită parte a problemei, învârtindu-se în jurul ei sau concentrându-se pe culorile ei. Așa acționăm și pe pământ: cu toții rezolvăm aceeași problemă, dar fiecare în felul lui.

Nimeni nu are dreptul să judece ceea ce face celălalt. Când nu înțelegi ceva sau nu ești de acord cu felul de a fi sau de a acționa al altcuiva, pur și simplu nu te afli de aceeași parte a problemei ca și celălalt. Cine îți spune că persoana aceea nu a avansat mai mult decât tine în rezolvarea problemei? Nimeni nu are dreptul de a judeca sau de a critica, deoarece nimeni nu are dreptul de a-l judeca și de a-l critica pe Dumnezeu. Filozofia oglinzii spune că, privind o altă persoană, vede, tot ceea ce ne aparține nouă. Altfel spus, vedem calitățile și defectele noastre și le acceptăm sau nu. Tot ceea ce vezi te reprezintă, precum reflectarea unei oglinzi...

Când te deranjează felul de a acționa al unei persoane, există automat în tine o parte identică, care te deranjează și pe care nu o accepți la tine. Ceea ce accepți nu te deranjează. Când ai o reacție față de felul de a fi, de a vorbi sau de a acționa al unei persoane, trăiești multă emoție. Atitudinea acelei persoane te deranjează și judeci sau o acuzi, deoarece reflectă ceea ce nu îți permiți să faci tu. Refuzi să accepți că ești ceea ce critici la celălalt. Îi interzici acelei părți din tine să fie ea însăși, deoarece ai decis la un moment dat în viața ta că acel mod de a fi era complet inacceptabil. Plecând de la acest fapt, nu ești niciodată tu însuși deoarece ești în reacție față de o altă persoană.

Așadar, în loc de a judeca dacă un fel de a fi este bun sau rău, acceptă faptul că poți fi ca acea persoană și întreabă-te ce te-ar costa dacă ai fi așa. Dacă prețul de plătit este mic, ce ai avea de câștigat dacă vrei să fii altfel?

La fel ca o oglindă, când vezi frumusețea celui alt sau admiri o persoană, fii conștient și acceptă că acea frumusețe îți aparține și ție: nu rămâne decât să vrei să o exprimi. Oamenii sunt atât de ocupați de problemele celorlalți și de evoluția celorlalți încât neglijează să își facă propria curățenie interioară. Ne aflăm cu toții pe pământ pentru propria noastră evoluție, adică pentru a învăța să iubim și pentru a fi fericiți. Dacă fiecare entitate ajunge să fie fericită, întreg pământul va fi fericit. Este mult mai ușor să te ocupi de tine decât să încerci să controlezi viața tuturor.

Când cineva îți cere ajutorul, este important să faci acest lucru cât știi tu mai bine. Se numește caritatea umană. Suntem cu toții pe pământ pentru a crește împreună. Totuși, asigură-te că celălalt face primul pas. Când intenția de a ajuta vine de la tine și vrei foarte tare să faci ceva pentru acea persoană, cere-i permisiunea.

De exemplu: „Aș vrea să îți spun ceva important, cred sincer că pot să te ajut acum. Îmi dai voie să-ți spun ce cred?” Și atunci vei ști, în funcție de răspunsul lui dacă este benefic sau nu pentru tine să îl ajuți. Dacă te forțezi să ajuți pe cineva care nu vrea să își schimbe comportamentul, vei cheltui inutil energie și, în plus, gestul tău sigur nu va fi apreciat!

Învățând să îl vezi pe Dumnezeu peste tot în jurul tău, în tine, în toate ființele, animalele, natura, viața va deveni complet diferită. Vei avea impresia că ești mereu înconjurat de soare.

Tot ceea ce există pe pământ și în întreg cosmosul este expresia lui Dumnezeu. Doar Dumnezeu se poate exprima într-un mod diferit pe fiecare planetă. Pe Pământ, doar oamenii îl interpretează greșit pe Dumnezeul adevărat. Privește în jurul tău: stelele, oceanele, planetele, animalele sălbatice, sunt tot timpul hrănite și nu le lipsește niciodată nimic. Trăiesc conform marilor legi naturale. Doar oamenii și ceea ce este atins de oameni au probleme și boli.

A fi fericit, a fi spiritual înseamnă „a trăi în prezent”. Evoluția este atât de rapidă pe pământ încât unele persoane se agață de trecut spunând: „ce frumos era când eram mai

tineri, totul părea mai ușor!” A rămâne astfel agățat de trecut înseamnă să nu trăiești în prezent.

Putem compara o persoană care își regretă trecutul sau care crede că a făcut prea multe greșeli cu o persoană care urcă scările luând pe umeri fiecare treaptă pe care o urcă până la urmă devine foarte greu. Ești o astfel de persoană agățată de trecut? Privește ce acumulezi în tine. Garderoba ta, sertarele, pivnița și garajul reprezintă trecutul tău? Eziți să te desparți de lucruri pe care nu le mai folosești sau vrei să le păstrezi ca amintire? Acest lucru arată că încă te agăți de trecut. Acum când ești pe cale să îți faci curățenia interioară ar fi bine să o faci și pe cea exterioară în același timp. Curăță locurile din casa ta unde ai adunat o mulțime de lucruri din trecut de mult timp, tot ceea ce nu ai mai folosit de un an. Energia care nu se mișcă este echivalentă cu energia prost folosită. Cu cât miști mai multă energie, cu atât vei dobândi mai multă energie. Cu cât faci curățenie mai mare la tine acasă, cu atât vei face mai mult loc pentru lucrurile noi. Este legea golului. În timp ce unii oameni rămân agățați de trecut, alții nu se gândesc decât la viitor. Fie că îți faci griji, fie că întârzie, marea fericire îi așteaptă: „Când mă voi căsători, viața mea va fi mai frumoasă... când voi avea casa mea... când voi avea un copil...” Sunt departe de a trăi clipa prezentă! A planifica lucrurile pentru viitor este bine, dar nu trebuie să îți amâni fericirea până când vor apărea acele lucruri. A fi spiritual înseamnă a gândi „a fi, a face și a avea”, mai degrabă de cât „a avea, a face și a fi”. O persoană care crede: „Dacă voi câștiga mulți bani voi începe o afacere și voi fi fericit” așează lucrurile în ordinea : a avea, a face, a fi. Acea persoană, pentru a fi în acord cu legile naturale, trebuie să gândească așa: „Pentru a fi fericit, vreau să încep o afacere, așadar voi face totul pentru a o pune pe picioare și apoi o voi avea.”

Epoca spiritualității, era reinnoirii începe acum. Este axată pe „a fi” și nu pe „a avea”. Toți cei care continuă să creadă că „a avea” este mai important decât „a fi” vor cunoaște foarte greu fericirea, acum și în anii ce vor urma. Acest lucru nu înseamnă însă că trebuie să lași deoparte tot

ceea ce ai. Nu, Dumnezeu a creat lucruri frumoase care aparțin tuturor. Toată lumea are dreptul la ele.

Totuși lucrurile, bunurile nu trebuie să te conducă.

Este inutil să fii îngrijorat pentru viitor, dacă, în prezent îți este bine. Știi că devenim ceea ce gândim. Dacă astăzi îți este bine, îți plătești chiria, ai mâncare, ești sănătos și ai tot ceea ce îți trebuie, Bravo! Asta este important. Nu ai de ce să îți faci griji pentru lunile viitoare sau pentru anii ce vor veni. Acest lucru nu te împiedică să îți planifici unele lucruri pentru viitor, să ai scopuri, totul trebuie făcut însă cu încredere că se va întâmpla.

Dumnezeul tău interior știe foarte bine de ce ai nevoie. Când ți se întâmplă lucruri neplăcute, nu reprezintă ceea ce îți dorești tu, ci ceea ce ai nevoie. Este felul în care Dumnezeuul tău interior, supraconștiința ta îți transmite faptul că există ceva în vorbele tale, în gesturile sau în gândurile tale, care în acest moment este contrar legilor iubirii. În acest fel, încearcă să te faci să devii conștient. Când tot ceea ce spui, faci sau gândești este în armonie cu legile iubirii, nu mai ai nevoie de mesaje și nu ți se pot întâmpla decât lucruri frumoase.

Pentru a te ajuta să auzi acea voce interioară a supraconștiinței tale sau a Dumnezeuului tău interior, îți sugerez să practici meditația. Este indispensabilă pentru evoluția ta. Cu cât înveți mai bine să ajungi în interiorul tău, să te iubești și să te accepți, cu atât vei vrea mai mult să ascuți acea voce interioară. Este recomandat să meditezi în fiecare zi. Meditația nu este o relaxare. Constă în a-ți acorda timp, câteva minute pe zi pentru a nu te mai gândi. Cel mai bun moment este dimineața devreme sau înainte de masă. Dacă își este imposibil să meditezi dimineața, poți să faci acest lucru înainte de masa de seară. Totuși nu este recomandat să meditezi după prânz. E de preferat să alegi același loc, în care să te poți izola cu ușurință. Dacă se poate, alege un loc orientat spre răsărit, unde vezi răsăritul soarelui dimineața. Poți medita între douăzeci și treizeci de minute pe zi. Meditația nu se face niciodată culcat sau cu capul sprijinit pe ceva. Te așezi cu spatele cât mai drept

pentru a lăsa energia să urce de jos în sus, până a cap. Meditația se poate face cu sau fără muzică. Este bine să repeți în minte o frază sau un cuvânt spiritual pentru a-ți ține conștiința ocupat. Acest lucru se numește Mantra. Încearcă să găsești un cuvânt sau o frază care nu va aduce nicio imagine conștiinței tale: pace, iubire, armonie. Mantra pe care o recomand în atelierelor *Ascultă-ți corpul* este **EU SUNT DUMNEZEU, DUMNEZEU SUNT EU**. Cu cât repeți mai mult aceste cuvinte, cu atât îți ajuți subconștiința să găsească mijloacele de a o exprima. La început se poate să întâmpini câteva dificultăți. Este foarte greu pentru un om să nu mai gândească, doar să observe. Dar să nu îți pierzi răbdarea. Ceea ce contează înainte de toate este perseverența ta și nu reușita meditației. Este la fel ca și în cazul exercițiilor fizice. La început, mișcările sunt numeroase și nu vezi decât greutatea de a le executa. Perseverând, ajungi să le faci cu ușurință. Același lucru se întâmplă și cu meditația. După un timp, fie că e vorba de zile, de săptămâni sau de luni, în funcție de disciplina gândirii tale, vei prinde gustul pentru meditație. Îți va lipsi când nu o vei mai face. Meditând ajungi să stingi acea voce din mintea ta, pentru a o auzi pe cea a supraconștiinței tale. Vei găsi răspunsuri pentru problemele tale sau pentru întrebările ce te frământă, nu neapărat în timpul meditației, ci în orele sau zilele următoare. Dacă simți o durere sau un disconfort în diverse locuri din corp, nu te neliniști, este pur și simplu un stres mai vechi care iese la suprafață și te eliberează. Observă-l pur și simplu, fără să te gândești la el, așa cum ai observa frunzele uscate ce plutesc pe apa unui râu. Este foarte benefic pentru tine. mulțumește-i corpului tău pentru acea durere.

În încheierea acestui capitol, fă o listă cu tot ceea ce te deranjează la ceilalți și observă ce anume îți aparține ție. Vei fi surprins de descoperirile tale. Când vei găsi ceea ce nu accepți la tine însuși, acordă-ți dreptul de a fi astfel. Și pune-ți următoarea întrebare: „ce mă costă să fiu astfel?”

Apoi fă o a doua listă cu tot ceea ce admiri la ceilalți. La fel ca ceea ce te deranjează și ceea ce admiri îți aparține ție. Îți aparține însă nu accepți faptul că și tu poți fi bun și

fantastic, la fel ca și acea persoană pe care o admiri. Acordă-ți dreptul de a fi astfel, acceptă faptul că și tu poți avea la fel de mult talent și te poți simți la fel e bine ca acea persoană. Acordă-ți timp să te descoperi cu adevărat.

EȘTI O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU. NU EXISTĂ NIMIC ALTCEVA CARE SĂ EXISTE ÎN ACEASTĂ LUME SAU ÎN ALTE LUMI, LA FEL CA TINE.

Afirmația pe care o poți spune este aceeași cu cea din primul capitol. Există o diferență între ceea ce simți acum și ceea ce ai simțit la început?

Nu uita că ființa umană își creează propria sa fericire în funcție de ceea ce crede despre ea însăși.

CONCLUZIE

Te afli pe pământ pentru un singur motiv: acela de a evolua, adică de a-ți ajuta sufletul să se purifice și să crească. A crește înseamnă a te iubi și a-i iubi pe ceilalți. Noi, oamenii avem mintea prea rigidă și, în consecință ne este greu să iubim în totalitate, necondiționat și impersonal. Trebuie să ne întoarcem de mai multe ori, în diverse corpuri pentru a învăța să iubim în condiții diferite de fiecare dată. Pământul este o mare școală de iubire. A fi viu este un privilegiu. De aceea trebuie să folosești fiecare moment din viața ta pentru a iubi tot mai mult. Eviți astfel să revii de multe ori pentru a iubi mai mult în fiecare viață. Este ca și o școală normală: dacă, în fiecare an te distrezi și nu vrei să înveți nimic, va trebui să rămâi mai mulți ani în aceeași clasă. Cea mai bună explicație pentru a înțelege ceea ce se întâmplă „între două vieți” este comparația cu cele două săptămâni de la sfârșitul vacanței dintre anii școlari. Dintr-o dată, ai chef să te întorci la școală, deoarece vezi alți copii care știu mai multe decât tine și te grăbești să înveți și tu.

Totuși, mulți uită, o dată întorși la școală, scopul lor, adică acela de a învăța. Acest lucru se întâmplă adeseori pentru mai multe persoane, în timpul vieții lor pe pământ. Alții însă vor foarte mult să învețe: fac multe lucruri bune și ajung să parcurgă materia din mai mulți ani, într-unul singur. În consecință, își termină studiile mai repede decât alții și ajung mult mai repede să cunoască o mare fericire interioară.

Tu ce fel de școlar ești?

Nu ține decât de tine să alegi.

Cel mai plăcut este faptul că este într-adevăr ușor. Tot ceea ce ai de făcut, sunt acte de iubire, adică să îl vezi de Dumnezeu peste tot, în tine, în jurul tău și să accepți fiecare persoană așa cum este în prezent. Restul va veni de la sine: fricile tale și orice emoție inutilă vor dispărea. Îți vei stăpâni orgoliul, bolile vor dispărea și relațiile tale afective se vor

îmbunătăți foarte mult. Va fi abundență peste tot: atât pe plan material cât și spiritual! CE ALTCEVA ESTE MAI IMPORTANT ? Cu cât îți exprimi mai mult Dumnezeuul interior iubindu-te și iubindu-i pe ceilalți, cu atât va străluci mai mult soarele tău interior și va lumina în jurul tău.

Devii astfel o sursă de lumină și de căldură în serviciul tuturor celor care au șansa de a fi aproape de tine sau în gândurile tale.

Îți doresc din tot sufletul să devii acest soare frumos și să cunoști acea mare fericire pe care o meriți atât de mult.

CU DRAGOSTE,
Lise Bourbeau



*Trăiește
viața în
verde*

*pentru
o planetă
mereu vie*

*Tipărend pe hârtie reciclată,
mesajul cărților
rămâne neschimbat,
iar sănătatea noastră
și a planetei pe care locuim
se vor putea schimba în bine!
Rămânem recunoscători cititorilor
care se alătură inițiativei
Editurii Ascendent
de a tipări pe
hârtie 100% reciclată.*

www.viatainverde.eu

Colecția „Cartea care te transformă,,



**Povești pentru a te vindeca,
povești pentru a crește**
Jacques Salomé



**Povești pentru a iubi,
povești pentru a te iubi**
Jacques Salomé



**Povești despre rătăcirii,
povești despre speranță**
Jacques Salomé



Vocea interioară
Radu Stănculescu



**Arta și știința
magnetismului personal**
Theron Q. Dumont



Așa cum gândește omul
James Allen



Realitatea finală
Balogh Bela



Iubire, iubire, iubire
Lise Bourbeau

Colecția „Iubind,,



Poezii fără titlu
Daniel Beigel



18 poezii
Noi Doi



Credeam că e de ajuns să te iubesc
Jacques Salomé

Colecția „Atu,,



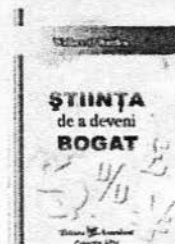
Secretul succesului
Walter Atkinson



Știința de a deveni bogat
Wallace D. Wattles



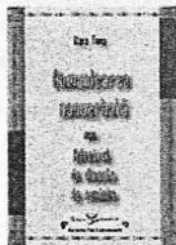
Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine
Lise Bourbeau



Dorința între magie și realitate
Aniela Lucian

Educația Ascendent

Colecția „Pro comunicare,,



**Comunicarea nonverbală
sau adevărul de dincolo de cuvinte**
Clara Toma



**O viață pentru a vorbi
despre noi înșine**
Jacques Salomé



Istorie la o cafea cu ciocolată
Cristiana Alexandra Levitchi



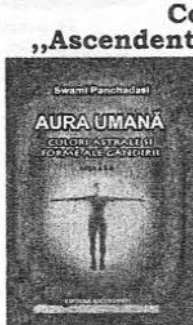
**Istorie la umbra
unor castele vechi**
Cristiana Alexandra Levitchi



**Fericiti cei
care comunica**
Jacques Salomé



**Elogiu al casătoriei
al fidelității și al altor
nebulii**
Christiane Singer



Aura umană
Swami Panchadasi



Lumea astrală
Swami Panchadasi

Colecția „Ascendent Parapsihologic,,

Colecția „Povești cu Dedicție,,



**Buburuza Ruza
și Ciuperca Guty**
Clara Toma



**Piti la munte și
Piti la mare**
Emanuela Maria Casandra



**Pățania puului
de căprioară**
Liliana Ali

Alte titluri în afara colecțiilor



Trăind cu tine însuși,
în fiecare zi, viața
Jacques Salomé



Trăind cu cei apropiați,
în fiecare zi, viața
Jacques Salomé



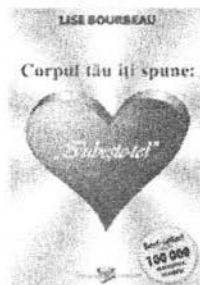
Trăind cu ceilalți,
în fiecare zi, viața
Jacques Salomé



Comunicarea relațională
pe înțelesul celor mici
K. Geerlandt, J. Salomé



Comunicarea relațională
pe înțelesul celor mici
K. Geerlandt, J. Salomé



Corpul tău îți spune:
iubeste-te!
Lise Bourbeau



Fabule
Esop



La capătul
tramvaiului 44
Noi Doi



Ce este karma
Paul Brunton



Și Dumnezeu poartă
negru uneori
Cristiana Alexandra Levitchi



Jurnalul meu de bebeluș



Confesiune
Clara Toma



LISE BOURBEAU

În 1982 a fondat centrul ASCULTĂ-ȚI CORPUL, care a devenit astăzi cel mai mare centru de acest fel din Québec. În prezent este tot mai cunoscut și în Europa și în Statele Unite. În această carte, publicată în 1987, Lise Bourbeau rezumă filozofia ei avangardistă de viață. De atunci, a mai publicat alte opt lucrări, toate la fel de interesante, printre care best-seller-urile: "Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine", "Corpul tău îți spune: lubește-te!",

Lise Bourbeau își consacră viața depășirii propriilor ei limite și transmiterii învățăturii ei celorlalți, pentru a-i ajuta să ajungă la ceea ce aspirăm cu toții: bucurie, pace, seninătate, sănătate, împlinirea viselor și a aspirațiilor noastre. În acest sens, este foarte important să deveniți conștienți de voi înșivă, adică să aveți experiența conștientă a ceea ce se întâmplă în voi, la nivel fizic, emoțional, mental și spiritual. Lise Bourbeau își aduce experiența și cunoștințele în sprijinul celor care își doresc să își dezvolte și să își întărească evoluția interioară. Învățăturile cuprinse în această carte vă vor oferi mijloacele pentru a face acest lucru.

Exercițiile practice descrise la sfârșitul fiecărui capitol vă vor ajuta să deveniți conștienți de modul vostru de a vă iubi și de a-i iubi pe ceilalți. Dat fiind că veți culege ceea ce vei semăna, iubind, veți culege multă iubire!

ISBN 978-973-1859-12-5



Oare nu acesta este lucrul pe care îl căutăm cu toții pe Pământ?

office@edituraascendent.ro
www.edituraascendent.ro